

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI**  
**OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

Andijon davlat universiteti

*Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat*

*ta‘lim yo‘nalishi bitiruvchisi*

**BOQIYEV SHOXRUXNING**

**“YOSH GANDBOLCHILARNI SPORT TAYYORGARLIK**  
**ASOSLARI” mavzusidagi**

**БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ**

Ilmiy raxbar:

SH. AVAZBADALOV

Bajardi:

SH. BOQIYEV

*Andijon-2014 yil*

**Mavzu:** Yosh gandbolchilarni sport tayyorgarlik asoslari

## **REJA**

### **Kirish.**

1. Gandbol o'yini tarixi va O'zbekistonda rivojlanishi.
2. Gandbol o'yinining umumiy tasnifi.
3. Yosh gandbol o'yinchilarining jismoniy tayyorgarligi.
4. Yosh gandbolchilarni ma'naviy- irodaviy va psixologik tayyorgarligi.
5. Gandbol o'yini texnikasi.
6. Himoya o'yini texnikasi.
7. Yosh gandbolchilarni o'yin texnikasi usullariga o'rgatish.
8. Gandbol o'yini taktikasi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar.**

### **Xulosa.**

## KIRISH.

Jismoniy madaniyat komil insonni tarbiyalashdek muqaddas vazifani bajarishda barcha o'quv yurtlari ta'lim tizimida yosh avlodni jismoniy baquvvat irodali chaqqon vatanparvarlik ruhida tarbiyalab voyaga etkazish uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini O'zbekiston Respublika "Talim to'g'risida"gi qonuni, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" hamda "O'zbekistonda Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risida"gi Qonunlari, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002-yil 24-oktyabrdagi PF-31-54-sonli "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish" to'g'risidagi farmoni va uni bajarish tadbirlariga suyangan holda yangi usullarni tashkil qilish va o'tkazish maqsad'ga muvofiqdir. Ushbu ishlarni samarali bajarish uchun bolalarni eng kichik yoshdan boshlab jismoniy tarbiya bilan jismonan salomatlik poydevorini qurishni amalga oshirish mumkin. O'zbekistonda Jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish to'g'risida kadrlar tayyorlashdagi oqilona tizim muhim ahamiyatga ega. SHu bois respublikamizda jismoniy madaniyatning maqsad va vazifalari hukumatning hamda Respublika jismoniy-tarbiya va sport qo'mitasining qaroridan kelib chiqqan holda amalga oshiriladi. Respublika kamizda amalga oshirilayotgan jismoniy madaniyatni o'z oldiga qo'ygan maqsadi sog'lom-ruhan tetik va bunyodkor insonni hayotga tayyorlashtan iborat. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Islom Karimov "Biz sog'lom avlodni tarbiyalab etkazishimiz kerak, sog'lom kishi deganda faqat jismoniy sog'liqni emas balki sharqona odob-ahloq va umumbashariy g'oyalar ruhida kuamol topgan insonni tushunamiz", -deydi O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining 1-yig'ilishidagi ma'ruzasida. Jismoniy madaniyatning maqsadi jamiyatning sog'lom hushchaqchaq har tomonlama jismonan rivojlangan. Mehnat va vatan imoyasiga tayyor turgan qo'riqchilarni tarbiyalashdan iborat uzoq muddatli uyushtirilgan pedagogik jarayondir. Prezidentimiz I.A.Karimov "Sog'lom avlod uchun" ordenini topshirish marosimida so'zlashgan nutqlarida alohida ta'kidlab o'tganlar: "Biz asrimizning kelajagi avlod uchun kurash boshladik. SHu nom bilan orden ta'sis etdik va maxsus halqaro jamg'arma tuzdik. Sog'lom avlod deganda biz faqat baquvvat farzandlarimizni emas balki ma'naviy boy avlodga ega bo'lgan halqni tushunishimiz kerak. Bunday halqni hech kim hech qachon eng olmaydi. Buni hammamiz yaxshi anglab olmog'imiz kerak".

Zamonaviy gandbolda yuqori natijalarga erishish faqat o'ta shakllangan jismoniy, texnik, taktik va ruxiy tayyorgarlik evaziga amalga oshirish mumkin. O'zbekiston aholisining jismoniy tayyorgarligi va salomatligi darajasini belgilab beruvchi "Alpomish va Barchinoy" maxsus test savollari joriy etilishi haqidagi qo'shma qarori va ularda belgilangan vazifalar Respublika Oliy va O'rta Maxsus kasb-hunar kollejlari, akademik litseylar talaba va o'quvchi yoshlarni jismoniy-tarbiya va sportni jahon standartlari talablari darajasida rivojlantirish hamda uning faoliyatini tubdan takomillashtirish to'g'risidagi masalalarni hal qilish

zarurligini taqozo etmoqda va uni chora tadbirlarini amalga oshirish yo'llarini aniq va ravon ko'rsatib berdi. Tajribali va iqtidorli yosh tadqiqotchilar tomonidan sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning halqaro andozalarini etakchi murabbiylarningn ish tajribalari bilan davr talablari asosidagi faoliyatilari izchillik bilan o'rganilmoqda. Yangidan tashkil etilayotgan litseylar, sport maktablari sport klublarining faoliyati jismoniy tarbiya va sport sohasidagi olimlarini diqqat markazida turibdi.

Sportchilarimizning halqaro sport maydolaridagi erishayotgan yutuqlari, ayniqsa mahalliy millat xotin-qizlarining sportda jahonga tanilishiga, bu bilan esa yurtimiz shon-shuxratini oshirishdagi say-xarakatlari Vatanimizning bevosita g'amxo'rligining ulug'vor natijasidir. Bu jihatlarda ilmiy xodimlar va murabbiylarning o'zaro hamkorliklarini ta'minlashni davr talab qilmoqda.

Yuqoridagi amaliy tadbirlarni ta'kidlashdan maqsad shundanki, ularni tashkil qilish, amaliy va nazariy jihatdan tashkil qilish asosida faoliyat ko'rsatishni ko'pincha ilmiy xodimlar tajribali mutaxassislar tomonidan amalga oshirilib boriladi. SHu sababdan ilmiy tadqiqotlar tashkiliy ishlarda faollik ko'rsatib kelayotgan mutaxassislarni ishga olish maqsadga muvofiqdir. Ular orasida professorlar T.S.O'smonxo'jaev, R.Salomov, J.Nurshin, F.Kerimov (Toshkent), J.Akramov, T.X.Xoldorov, A.T.Sodiqov, X.A.Miliev, B.A.Buriboev, F.Axmedov, O.E.Muqimov (Jizzax), H.Rafiev, A.X.G'ulomov (Samarqand) va boshqalarining o'quv uslubiy qullanmalari ilmiy maqollari, monografiyalari olqishga sazovordir.

**BMI tayyorlash manzili va ishtirokchilari:** Andijon viloyati Paxtaobod tumani XTB ga qarashli 5 umumta'lim maktabi o'quvchilarining jismoniy tarbiya va sport to'garagi mashg'ulotlari jarayonlari, ilmiy tadqiqot ishlariga 9-sinfning 18 nafar o'quvchilari jalb etilgan.

**Bitiruv malakaviy ishni tayyorlash jarayoni:** Bitiruv malakaviy ishni tayyorlashda quyidagi ilmiy tadqiqot ishlari o'tkazildi. Adabiyotlar, darsliklar, ilmiy, uslubiy va o'quv qo'llanmalar hamda Internet materiallarini o'rganish. Tekshiriluvchilar jismoniy va texnik, taktik tayyorgarliklarini baholash va nazorat qilish. Pedagogik nazorat, amaliy sinov-nazorat me'yorlari, testlar o'tkazish, suhbatlar, anketalar, uchrashuvlar tashkil etildi. Kundalik yurgizilib, natijalar qayd etildi.

Tekshiriluvchilar jismoniy tayyorgarliklarini baholash, sog'liqlarini o'rganish. Tibbiy ko'rik davomida tana vazni, bo'y va tana qismlari uzunligini o'lchash, bilak muskullari kuchini dinamometrlarda, bel muskullari kuchini stanometrda, o'pka tiriklik sig'imini spirometrda o'lchash, ko'krak qafasi aylanadini nafas olganda, nafas chiqarganda va tinch holatda o'lchash, yurak urishlarini tinch holatda va jismoniy yuklamadan so'ng va dam olgandan keyin o'lchash o'tkazildi.

Tibbiy varaqalar tayyorlandi. Umumta'lim maktablarida yosh gandbol-chilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi, texnika va taktikaga o'rgatishning asosini umumiy, maxsus tayyorgarliklardan iborat bo'ladi.

SHuningdek hozirgi kunda zamonaviy gandbol sport turida sport tayyorgarlik turlari ham joriy etilmoqda. Yosh gandbolchilarni umumiy va maxsus tayyorgarliklarini jismoniy, texnik, taktik, ruhiy va uslubiy tayyorgarlik tashkil etiladi.

Maxsus tayyorgarlik jarayonlarida texnik va taktik hamda jismoniy tayyorgarlik amalga oshiriladi. Yosh gandbolchilarning sport tayyorgarliklari ularni kasbiy faoliyatga yo'naltirish hamda amaliy gandbol sport turi bo'yicha malaka va ko'nikmalarni shakllantirishdan iborat bo'ladi.

## **1. GANDBOL O'YINI TARIXI VA O'ZBEKISTONDA RIVOJLANISHI.**

Qo'l to'pi o'yini barcha sport turlari kabi o'z tarixiga ega. Birinchi bo'lib Daniyaning Ordrup shahridagi qizlar gimnaziyasining o'qituvchisi Xolger Nilson o'zi o'tayotgan darslariga gandbol (hand - qo'l, boll - to'p) o'yinini kiritgan. Bu o'yinda kichik maydonda 7 kishidan iborat 2 jamoa to'pni bir-birlariga uzatib, raqib darvozasini ishg'ol qilishgan. SHunday qilib, 1898-yilda qo'l to'pi o'yini kashf etilgan.

O'yin maydonining birinchi o'lchamlari-40x20 metr, darvozaning bo'yi - 2 metr, eni - 2,1 metr, to'pning aylanasi esa 68 - 70 sm bo'lgan. O'yinning dastlabki qoidalari bo'yicha to'p bilan yugurish va to'p uchun kurashishga ruxsat berilmagan. Qo'l to'pi o'yini qoidalariga keyingi kiritilgan o'zgartirishlar o'yinning atletik bo'lishiga olib keldi. 1923- yilda o'yin qoidalariga 3 sekund va 3 qadam bandlari kiritildi, bu, o'z navbatida, o'yin texnikasi va taktikasiga hamda o'yinning tezkor bo'lishiga olib keldi.

1928- yilda Amsterdam shahrida Xalqaro Havaskorlar qo'l to'pi (IGF) Federattsiyasi tashkil etildi va 11 mamlakat Federatsiyalari unga a'zo bo'lib qabul qilindi. Ikki yildan so'ng 20 mamlakat vakillari shu federattsiyaga a'zo bo'lgan bo'lsalar, hozirgi kunda Xalqaro Qo'l to'pi Federattsiyasiga 123 mamlakat vakillari a'zo bo'lib, jami 7 milliondan ortiq kishi qo'l to'pi bilan shug'ullanmoqda.

Qo'l to'pi o'yini Olimpiada o'yinlari dasturiga 1936-yilda kiritildi (Germaniya, Berlin). O'shanda musobaqalarda faqat 6 ta erkaklar jamoasi qatnashgan edi. Olimpiada o'yinlari davrida xalqaro qo'l to'pi Federattsiyasining 4-kongressi bo'lib o'tdi va bu Kongressda 1938-yildan boshlab qo'l to'pi bo'yicha Jahon chempionatlarining o'tkazilishi rejalashtirildi va shu yildan boshlab o'tkazila boshlandi. Ikkinchi jahon urushi jahon sportining rivojlanishini to'xtatib qo'ydi.

Qo‘l to‘pi o‘yini rivojlanishining yangi bosqichi 1946-yildan, ya’ni urushdan keyingi davrda Xalqaro Qo‘l to‘pi Federatsiyasi (IGF)ning tuzilishidan boshlandi.

1972- yilda Myunxen shahrida o‘tkazilgan Olimpiada o‘yinlari dasturiga qo‘l to‘pi o‘yini yana kiritildi va musobaqalarda faqat erkaklar jamoalari qatnashdigan bo‘lishdi.

1976- yilda Monreal shahrida o‘tkazilgan Olimpiada o‘yinlari dasturidan qo‘l to‘pi o‘yini to‘laqonli ravishda joy oldi. Musobaqalarda erkaklar jamoalari bilan bir qatorda, ayollar jamoalari ham ishtirok etish huquqini olishdi. O‘zbekistonda qo‘l to‘pi o‘yining rivojlanishi.

O‘zbekiston Respublikasida qo‘l to‘pi bo‘yicha birinchi chempionat 1938-yilda o‘tkazilgan.

1960-yilgacha O‘zbekistonda Toshkent Oliy harbiy bilim yurtida ta’lim oluvchi kursantlar orasida kul to‘pi musobaqalari o‘tkazilgan.

Yoshlar o‘rtasida sobiq Ittifoq bo‘yicha qo‘l to‘pi musobaqalari 1960- yili Xarkov shahrida o‘tkazildi va shundan so‘ng sportning bu turi tez rivojlana boshlandi.

1960- yilda ilk bor O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutida qo‘l to‘pi fakul’teti tashkil topgan. 1960-yildan boshlab Toshkent shahar birinchiliklarida 16-20 jamoa qatnasha boshladi va mazkur yil O‘zbekiston qo‘l to‘pi sportchilarining sobiq Ittifoq musobaqalarida qatnasha boshlagan yili deb qayd etildi.

1962- yili Tbilisi va Sverdlov shaharlarida o‘tkazilgan ikkinchi sobiq Ittifoq chempionatida erkaklar o‘rtasida O‘zbekiston terma jamoasi muvaffaqiyatli ishtirok etib, oliy ligaga yo‘llanma olgan.

O‘zbekiston terma jamoasi a’zolari F.Abdurahmonov, M.Jukov, B.Pikin, V.Og‘irenko, M.Sirotenko M.Magdullin, L.Oleynikov, N.Rahmatov, A.Pantashenko va L.Sodiqovlar O‘zDJT va Toshkent irrigatsiya instituti jamoalari vakillari edi.

Sobiq Ittifoq chempionatlarida qo‘l to‘pi bo‘yicha O‘zbekiston terma jamoasiga V. Sevastyanov va V. Lemeshevlar murabbiylik qilgan.

O‘zbekiston qo‘l to‘pi o‘yinchilari 1972-1973 yillarda yuqori natijalarga erishdi. Ular oliy liga jamoalari o‘rtasida o‘tkazilgan sobiq Ittifoq chempionatida oltinchi o‘rinni egalladilar. O‘zDJTI jamoasi Butun ittifoq talabalari o‘rtasidagi musobaqalarda uch karra g‘oliblikni qo‘lga kiritgan.

O‘zbekiston qizlar terma jamoasi 1975 va 1983-yillarda sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadasida faxrli oltinchi o‘rinni egalladi. 20 dan ortiq qizlarimiz sport ustasi talablarini bajarib, ushbu faxrli unvonga sazovor bo‘lishdi. SHular jumlasidan o‘zbek qizi Marg‘uba Artiqboeva O‘zbekistonda birinchi bo‘lib shu unvonga ega bo‘ldi.

Toshkent shahrida dastlabki yoshlar va o‘smirlar sport mak-tablari 60- yillarda ochildi va sobiq Ittifoq maktab o‘quvchilari spartakiadalarida muntazam ishtirok etib, 1975-yili qizlar 3-

o'ringa, o'smirlar esa 1979-yili 6-o'ringa sazovor bo'lishdi, Keyinchalik ushbu sport maktablarida shug'ullangan jahon va Olimpiya chempionlari: Viktor Maxorin, Mixail Vasilev, yoshlar o'rfasida jahon chempionlari: S.Zemlyanova va O.Zubareva; sobiq Ittifoq terma jamoasi tarkibiga qabul qilingan S.Orlov, V.Antonov, S.Kalmikov, G.Travkin, I.Ahmadiev, B.Proxorovlar "Xalqaro sport ustasi" unvoniga sazovor bo'lishdi.

Qo'l to'pi bo'yicha o'yinchilarni tayyorlashdagi faol mehnatlari uchun F.Abdurahmonov, V.Kaplinskiy, V.Og'ireno, E.Golovchenko, V.Konoplev, V.Izaaklar "O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy" unvoni bilan taqdirlandilar.

Mustaqil O'zbekistonda Qo'l to'pi Federatsiyasi 1992-yili tashkil etilib, 1993-yili Xalqaro va Osiyo Federatsiyalariga qabul qilindi.

1992-yildan boshlab O'zbekistonda erkaklar va ayollar o'rtasi-da chempionatlar o'tkazilib kelinmoqda.

1994-1996-yillarda Markaziy Osiyo davlatlari klublari o'rtasida o'tkazilgan qo'l to'pi bo'yicha chempionatda "D-klub" (O'zDJTI) qizlar jamoasi g'alabaga erishdi. SH.K.Pavlov va F.A.Abdurahmonovlar rahbarligida O'zDJTI talaba qizlari asosida tarkib topgan Respublika terma jamoasi 1997-yili Iordaniyada o'tkazilgan Osiyo chempionatida qatnashib, O'zbekiston jamoalari orasida sport o'yinlari bo'yicha birinchi martajahon chempionatida ishtirok etish huquqiga ega bo'ldi. 1997- yilning dekabr oyida bu jamoa Germaniyada o'tkazilgan Jahon chempionatida Xitoy, Braziliya va Urugvay jamoalarini ortda qoldirib, O'zbekiston qo'l to'pi o'yinini dunyoga tanitdi.

O'quvchi yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga ommaviy jalb qilishni ta'minlash maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimov tashabbusi bilan 1999-yil 21-mayda qabul qilingan Vazirlar Mahkamasining "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 271-sonli Qaroriga binoan mamlakatimizda kadrlar tayyorlash milliy modeliga asoslangan va uning talablariga muvofiq uyg'unlashgan uzluksiz ta'limning ommaviy sport tizimi yaratilib, amalga oshirila boshlandi.

Birinchi bo'g'in. "YOshlik" sport jamiyati doirasida umumiy o'rta ta'lim maktablarining 1-9 sinf o'quvchilari qamrab olinadi va o'quvchilar uchun har o'quv yilida "Umid nihollari" o'yinlari o'tkaziladi. Dastlabki bosqich kuzgi ta'til paytida maktablarda, tumanlarda, ikkinchi bosqich esa qishki ta'til paytida viloyat miqyosida, uchinchi bosqich bahorgi ta'til paytida respublika miqyosida o'tkazilishi ko'zda tutilgan. "Umid nihollari" o'yinlari yoshlarning bo'sh vaqtini foydali va mazmunli o'tkazish, kurashda chiniqtirish jamoa bo'lib harakat qilishga o'rgatish ularda jismoniy tarbiyaga bo'lgan ehtiyojni paydo qilish va kuchaytirish, g'alabaga intilish fazilatlarini tarbiyalash maqsadida tashkil etiladi. SHu bilan birga, o'quvchilarning

shaxsiy-ijtimoiy rivojlanishi, iqtidorli yoshlarni sport zaxiralariga tanlab olish ham nazarda tutiladi.

Ikkinchi bo'g'in. "Barkamol avlod" sport jamiyati doirasida kasb-hunar kollejlari va akademik litsey o'quvchilari qamrab olinadi. Kollej va litsey o'quvchilari o'rtasida yiliga bir marta "Barkamol avlod" sport musobaqalari o'tkaziladi. Mazkur musobaqalarning dastlabki bosqichi oktabr-yanvar, viloyat bosqichlari yanvar-aprel, respublika miqyosidagi yakuniy bosqichi aprel-may oylarida o'tkazilishi ko'zda tutilgan. Bu musobaqalar o'quvchilarni jismonan chiniqtirishi va vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, harbiy xizmatga tayyorlash borasidagi keng qamrovli ishlarni yangi bosqichga ko'tarishga, sport zaxiralarini yangi iqtidorli yoshlar bilan muntazam ravishda to'ldirib borishga yordam beradi.

Uchinchi bo'g'in. "Talaba" sport uyushmasi doirasida oliy o'quv yurtlar talabalari o'rtasida "Universiada" sport musobaqalari o'tkaziladi. Musobaqalar respublika miqyosida oliy o'quv yurtlari talabalari o'rtasida har uch yilda bir marta o'tkazilib, mamlakat terma jamoalarini doimiy ravishda yurtimiz sharafiga nufuzli xalqaro musobaqalarda himoya qila oladigan sportchilar bilan to'ldirib borish imkonini beradi.

YAngi sport tizimi mamlakatimizning barcha o'quvchi yoshlarini to'la qamrab olar ekan, sport ilk bor maktabda o'quvchining kundalik ehtiyojiga aylansa, akademik litsey va kasb-hunar kollejida uning doimiy hamrohi bo'lib qoladi, oliy o'quv yurtida esa bu hamroh uni nufuzli xalqaro musobaqalarga olib chiqadi.

Musobaqalarda kashf etilgan g'oliblar O'zbekiston terma jamoalariga jalb etiladi. YAna bir muhim tomoni mazkur tizimda sportning ma'lum turi bo'yicha faoliyat ko'rsatayotgan yigit-qizlar bu boradagi ishlarini bo'lajak oilalarida, mehnat jamoalarida ham davom ettirishlari mumkin.

Birinchi marta qo'l to'pi sport turi Buxoro shahrida o'tkazilgan "Universiada-2002" musobaqa dasturiga kiritildi.

Uch bo'g'inli sport tizimi yo'lga qo'yilgandan boshlab, yana qo'l to'pi sport turining rivojlanishiga e'tibor berila boshlandi.

SHu vaqt ichida Andijon viloyat yosh gandbolchilari o'z maxoratlarini murabbiylar ishonchini oqlab Navoiy viloyatida o'tkazilgan "Umid nixollari" musobaqasida qizlar jamoasi Faxrli 2-o'rini, Andijon viloyatida o'tkazilgan "Universiada 2010" musobaqasida qizlar jamoasi Faxrli 1-o'rini, Namangan viloyatida o'tkazilgan "Barkamol avlod 2014" musobaqasida qizlar jamoasi Faxrli 1-o'rini, o'g'il bolalar jamoasi faxrli 3-o'rinni qo'lga kiritib Respublika terma jamoasi safidan munosib o'rin olish maqsadida o'z bilim va maxoratlarini ishga solib kelmoqda,

2003-yilda "Talaba" sport jamiyatining tuzilganligi ayni muddao bo'ldi, chunki endilikda barcha sport turlari qatorida qo'l to'pi bo'yicha ham oliy o'quv yurtlari talabalari o'rtasida



musobaqalar o'tkazishga imkoniyat berdi, o'z navbatida, yosh sportchilarimizning tajriba orttirishiga ham butun jaxon "Universiada" musobaqalarida ishtirok etish uchun keng yo'l ochildi.

O'zbekistonda qo'l to'pi sport turida hal etilmagan muammolar hali anchagina.

Bugungi kunda oldimizga qo'yilgan maqsadlarimizdan birinchisi eng avvalo, qo'l to'pi bo'yicha sport jamoalaridagi o'quv trenirovka mashg'ulotlari jarayonining sifatini oshirish va bu borada tarbiyaviy ishlarning olib borilishiga ko'proq e'tibor berish.

Sport o'yinlari sohasida faoliyat ko'rsatayotgan olimlar: pedagogika fanlari doktori E.Seytxalilov, pedagogika fanlari nomzodi, professor J.A.Akramov; pedagogika fanlari nomzodlari: V.Izaak, M.Jukov, J.Akramov, L.Hasanova, I.SHelyagina, S.Azizov, T.Nabiev; dotsentlar. F.Abdurahmonov, V.Lemeshkov, O.Abdalimov, SH.Pavlov va sport ustasi A.Bo'taboevlar o'z tajribalari asosida qo'l to'pi sport turiga doir qanday yangilik va ilg'or usullarni tavsiya etadigan bo'lsalar, hammasini qo'llashimiz lozim. SHularga amal qilsak, yaxshi jamoalarimiz jahon bo'ylab qo'l to'pi bo'yicha etakchi mavqega ega bo'lishlari mumkin.

## 2. GANDBOL O'YININING UMUMIY TASNIFI

Qo'l to'pi atletik sport turlaridan biri hisoblanib, bunda bir jamoa o'yinchilari raqib ustidan ustunlikka erishish uchun o'z rejalarini yashirgan holda raqib rejasini ochishga harakat qiladi. SHuning uchun bu o'yinni raqiblarning o'zaro sport bellashuvi deb yuritish mumkin.

O'yin jarayonini o'yin texnikasi, taktikasi va strategiyasi aniqlab beradi. Bularsiz jamoalarning sport kurashini tasavvur qilib bo'lmaydi.

O'yin texnikasi o'yin usullarining yigindisi bo'lib, raqib ustidan. g'alabaqozonish uchun shu usullar tizimidan unumli foydalanishdir.

O'yin taktikasi bu shunday harakatlar tizimi ikki, jamoa uni o'yin davomida raqib ustidan g'alaba qozonish maqsadida qo'llaydi. O'yin davomida to'pni egallab turgan jamoa raqib himoyachilarini va darvozabonini aldab, imkoniyat boricha raqib darvozasiga ko'proq to'p urishga harakat qiladi. Raqib jamoasi esa o'z darvozasiga to'p urdirmaslik, raqibdagi to'pni olib qo'yish va javob hujumini tashkil qilish vazifasini o'z oldiga qo'yadi. Buning natijasida jamoalarning o'zaro sport kurashi vujudga keladi.

Strategiya sport kurashini boshqarish san'atidir. Sport strategiyasi sport musobaqasi to'g'risidagi bilimlar tizimi va qonuniyatlarini ifodalaydi. Bo'lajak sport musobaqalarining sharoitlari va xarakterlarini oldindan bilish uchun ushbu qonuniyatlarni bilish zarur bo'ladi. Strategiya bu murabbiyning amaliy faoliyati, chunki u jamoani bo'lajak musobaqalarga tayyorlaydi va musobaqa jarayonida jamoani boshqaradi.

Musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish jarayonida strategiyaning vazifalari quyidagicha bo'ladi:

1. Jamoadagi har bir o'yinchining imkoniyatlarini baholash va o'yin rejasini aniqlash.
2. Raqib jamoasi o'yinining xarakteridan kelib chiqqan holda qarshi o'yin tizimini va shaklini tanlash.
3. Musobaqalarning tartibini aniqlash.

Strategiya, texnika va taktika o'zaro bir-biri bilan bog'liq.

Musobaqalarda yaxshi natijalarga erishish uchun taktika tanlashni strategik vazifalar aniqlaydi, taktik harakatlarni amalga oshirish uchun o'yinchi o'yin texnikasini egallagan bo'lishi kerak. Musobaqa jarayonida qo'l to'pi o'yinchisida o'yin va xulqiy faoliyat yuzaga keladi. O'yin faoliyati o'yin texnikasi va taktikasi, hujum va himoya harakatlarini tashkil qiladi. Raqib xulqiy faoliyatda sportchining rejasini, ruhiy holati to'g'risida ma'lumotga ega bo'ladi, shu sababli raqibga ruhiy ta'sir o'tkazish uchun sportchi charchaganligini va ba'zi salbiy ruhiy ahvolini bildirmay, kurashishga tayyor ekanligini ko'rsatishi kerak.

Qo'l to'pi o'yinchisining harakat faoliyati tasnifi.

Qo'l to'pi o'yini jamoa o'yini hisoblanib, o'yin davrida maydonda jamoaning asosiy tarkibi 7 kishidan iborat bo'ladi. Jamoa a'zolarining maqsadi raqib darvozasiga ko'proq to'p kiritib, o'z darvozasidan imkoniyat darajasida kamroq to'p o'tkazib yuborishdir.

Jamoa o'yinida muvaffaqiyatga erishish uchun har bir o'yinchining harakatlari jamoaning umumiy maqsadiga mutanosib bo'lmog'i lozim.

Jamoadagi har bir o'yinchining maydondagi faoliyatidan kelib chiqib, oldiga aniq qo'yilgan vazifalariga qarab, ular darvozabon va maydondagi o'yinchilar **(hujumda markaziy o'yinchi, yarim o'rta, qanot va chiziqdagi o'yinchi, himoyada esa markaziy, yarim o'rta, qanot va oldingi himoya-chilar)**ga ajratiladi.

Yosh qo'l to'pi o'yinchilarining harakat faoliyati deganda nafaqat o'yin texnikasi va taktik harakatlar, balki umumiy maqsadlarni ko'zlab qilinadigan dinamik harakatlar tizimining yig'indisi tushuniladi.

Yosh qo'l to'pi o'yinchisining harakat faoliyatidagi muvaffaqiyati o'yinchilar malakalarining mustahkamligi, xilma-xilligi, jismoniy va intellektual darajasining rivojlanganligiga bog'liq. Hozirgi zamon qo'l to'pi sport turida o'yinning jadallashganligi ko'rinib turibdi.

Bu yosh qo'l to'pi o'yinchilarning o'yin paytidagi to'xtovsiz harakatlari, ya'ni maydonda to'psiz va to'p bilan tez harakat qilishi hamda maydonning har bir qismida qattiq kurash olib borishlarining natijasidir.

Zamonaviy qo'l to'pi sport turi yosh o'yinchilarga ularning harakat faoliyatlari va tayyorgarliklari bunday darajada bo'lishi uchun katta talablarni qo'yadi.

Musobaqa paytida o'yinchi juda katta hajmdagi ishni bajaradi. O'yin davomida o'rtacha 4000-6500 metr masofani bosib o'tadi, tezlik bilan hujumga o'tish va hujumdan o'z darvozasiga qaytishda qo'l to'pi o'yinchisi 40-50 martagacha tezligini oshirib harakat qiladi va irg'ib oldinga tashlanadi (rivok), bu esa o'yin davomida bosib o'tiladigan masofaning 25% ni tashkil etadi.

Katta tezlikdagi yugurishlar to'pni ilish, uzatish va darvozaga otish bilan mutanosib bo'lishi lozim. Yosh qo'l to'pi o'yinchisining harakat faoliyati quyidagilardan iborat: **yurish, yugurish, sakrash, tezlik bilan yugurish, to'pni uzatish va qabul qilish, raqib bilan kurashda darvozaga to'pni otish.**

Yuqorida qayd etilgan o'yin usullari barcha o'yinchilarda turlicha bo'ladi. Masalan: o'yinchi himoyalaniish paytida 1-10 metr masofaga juda katta tezlikda yugurib, o'yin davomida 600 metr masofani bosib o'tadi. Ammo V.I.Izaakning ma'lumotiga ko'ra, markaziy himoyachi 730 metr, qanot o'yinchisi; 400 metr masofani bosib o'tadi. SHunda markaziy himoyachi to'pi bilan harakat qilayotgan hujumchiga qarshi yugurib chiqishda 2501 metr, qanot himoyachisi esa 20 metr masofani

bosib o'tadi, xolos. Ayniqsa, to'pni uzatishlardagi farq son jihatidan ancha boshqacha. Masalan: markaziy o'yinchi va yarim o'rta o'yinchi to'pni qanot o'yinchisiga nisbatan, 2-3 marta chiziqdagi o'yinchiga nisbatan 6-8 marta ko'p uzatadi. Chunki bu ko'rsatkichlar o'yinchilarning maydondagi vazifalariga bog'liq bo'ladi. Hujumdan himoyaga; o'tish, himoyadan hujumga o'tish paytida qanot o'yinchilarning faolligi sezilib turadi. Pozitsion o'yin paytida qanot o'yinchilari juda ko'p katta tezlik bilan yugurish turlarini amalga oshirishadi. O'yin davomida qisqa masofalarga tezlik bilan yugurish tartibi markaziy himoyachilar zimmasiga tushadi. Ular o'yin davomida 50-120 martagacha qisqa masofaga maksimal tezlik bilan yugurib, raqibning hujumdagi rejalarini bartaraf etishga harakat qiladi. Yarim o'rtada harakat qilayotgan o'yinchi bajaradi. Ammo o'yin davomidagi o'yinchilar sakrab bajaradigan harakatlarning umumiy soni uncha ko'p emas. Har bir o'yinchi o'rtacha 20 martagacha har-xil sakrab bajariladigan harakatlarni amalga oshiradi. Keltirilgan bu raqamda erkaklar va ayollar jamoalari uchun tegishli bo'lib, biroz farq qilishi mumkin.

Qo'l to'pi shunday sur'ati o'zgarib turadigan o'yindirki, u standart bo'lmagan harakatlar va dinamik kuch bilan bajariladigan usullarni qamrab oladi. Bu, o'z navbatida maydondagi o'yin holatiga bog'liq.

Yosh qo'l to'pi o'yinchisining faol harakatlari uning maydondagi tez harakatlari, to'p bilan bajariladigan harakatlari, raqib bilan yakkama-yakka kurashi vaqtida, sust harakatlari esa to'psiz sekin harakat qilish va to'xtash vaqtida sodir bo'ladi. Sust harakatlar, ayniqsa, raqib kuchsiz bo'lganda aniq ko'zga tashlanadi.

O'quv trenirovka mashg'ulotlarini rejalashtirishda sportchiga musobaqa davrida qancha yuklama zarurligi to'g'risidagi ma'lumotni bilish maqsadga muvofiqdir.

Musobaqa davridagi yuklamalarini aniqlashda radiotelemetrik apparatlar yordamida o'tkazilgan tadqiqotlarda yurakning urish tezligi har 10 soniyada 1-3 martagacha o'zgarib turishi kuzatildi. O'yin boshlanishi bilan o'yinchi raqib bilan faol ravishda kurash olib boradi. Odatda, o'yin davomida o'yinchining yurak urishi daqiqasiga 160-180 martagacha bo'lishi mumkin. O'yinchining yurak urish tezligi musobaqaning ahamiyatiga, raqibning mahorat darajasiga va o'yindagi hisobga bog'liq bo'ladi.

Taqvim musobaqalari davrida o'ziga teng bo'lgan raqib bilan o'tkazilgan o'yinlarda o'yinchilarning yurak urish tezligi daqiqasida 162 martadan kam bo'lmaydi.

Ammo o'yin davomidagi o'yinchilar sakrab bajaradigan harakatlarning umumiy soni uncha ko'p emas. Har bir o'yinchi o'rtacha 20 martagacha har xil sakrab bajariladigan harakatlarni amalga oshiradi. Keltirilgan bu raqamda erkaklar va ayollar jamoalari uchun tegishli bo'lib, biroz farq qilishi mumkin.

Qo'l to'pi shunday sur'ati o'zgarib turadigan o'yinki, u standart bo'lmagan harakatlar va dinamik kuch bilan bajariladigan usullarni qamrab oladi. Bu, o'z navbatida, maydondagi o'yin holatiga bog'liq.

Qo'l to'pi o'yinchisining faol harakatlari uning maydondagi tez harakatlari, to'p bilan bajariladigan harakatlari, raqib bilan yakkama-yakka kurashi vaqtida, sust harakatlari esa to'psiz sekin harakat qilish va to'xtash vaqtida sodir bo'ladi. Sust harakatlar, ayniqsa, raqib kuchsiz bo'lganda aniq ko'zga tashlanadi.

O'quv trenirovka mashg'ulotlarini rejalashtirishda sportchiga musobaqa davrida qancha yuklama zarurligi to'g'risidagi ma'lumotni bilish maqsadga muvofiqdir.

Musobaqa davridagi yuklamalarini aniqlashda radio-telemetrik apparatlar yordamida o'tkazilgan tadqiqotlarda yurakning urish tezligi har 10 soniyada 1-3 martagacha o'zgarib turishi kuzatildi. O'yin boshlanishi bilan o'yinchi raqib bilan faol ravishda kurash olib boradi. Odatda, o'yin davomida o'yinchining yurak urishi daqiqasiga 160-180 martagacha bo'lishi mumkin. O'yinchining yurak urishi tezligi musobaqaning ahamiyatiga, raqibning mahorat darajasiga va o'yindagi hisobga bog'liq bo'ladi. Taqvim musobaqalari davrida o'ziga teng bo'lgan raqib bilan o'tkazilgan o'yinlarda o'yinchilarning yurak urish tezligi daqiqasida 162 martadan kam bo'lmaydi.

O'yin davomida o'yinchilar 2-4 kg gacha vazn yo'qotadi, bu o'yinning shiddatkorlik darajasiga bog'liq bo'ladi. Yuqori razryadli qo'l to'pi sportchilarining o'yin davomidagi energiya yo'qotishlari kichik razryadli sportchilarnikidan yuqori bo'ladi.

Darvozabonning harakat faoliyati maydon o'yinchisining harakat faoliyatidan tubdan farq qiladi. Har xil sakrash turlari, birdaniga tezlik bilan harakat qilish, qo'l va oyoqlar bilan harakat qilish va to'pni uzatishlar darvozabon o'yinining asosiy komponentlari hisoblanadi. Darvozabonning harakat faoliyatidagi faol davri raqib o'yinchisi to'p bilan harakat qilgan paytda bo'ladi. Darvozaga otilgan to'pni ilib olib, o'z jamoasi o'yinchilariga to'pni uzatgandan so'ng, darvozabonning harakat faoliyatidagi sust davri boshlanadi. Darvozabonning harakat faoliyatidagi faol va sust davrlar 10-40 sekundda almashib turadi. Musobaqa paytida kuchli raqib bilanlj uchrashuvda darvozabonning yurak urishi tezligi daqiqasida 144-176 martagacha, kuchsiz raqib bilan bo'lgan uchrashuvda esa bul ko'rsatkich daqiqasida 120-162 gacha bo'ladi. Darvozabonning o'yin davomidagi (60 daqiqa) yurak urishi ko'rsatkichlari yig'indisi 8000-9600 martagacha bo'ladi.

Yuqori razryadli sportchilar o'quv mashg'ulot jarayonining asosiy maqsadi ularning musobaqa davridagi harakat faoliyatlarini yuqori darajaga ko'tarishga qaratilgan bo'lishi kerak. O'yin paytida qo'l to'pi o'yinchilarining harakat faoliyatlari haqida kerakli ma'lumotlar murabbiyga maxsus mashqlar majmuasini (kompleksini) ishlab chiqish imkonini beradi. Qo'l

to'pi o'yinchilarining o'yin paytida energiya yo'qotishi haqidagi ma'lumot esa murabbiyga o'yinchilarning ovqatlanish, dam olish tartibini rejalashtirishga yordam beradi, bu esa, o'z navbatida, sportchilar organizmini qayta tiklanishini ta'minlaydi.

### **3. YOSH GANDBOL O'YINCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGI.**

Qo'l to'pi o'yinida strategik vazifalarni amalga oshirish uchun o'yin tayyorgarligi jismoniy, texnik, taktik, intellektual va maxsus ruxiy tayyorgarliklarini birlashtirib, yagona o'yin tizimiga aylantiradi. O'yin tayyorgarligi jarayonida barcha tayyorgarlik turlarining o'yinni muvaffaqiyatli olib borish uchun ketma-ket birlashishi, jamoa o'yinchilari ko'nikmalarining takomillashishi va ular ruhiyatining musthkamlanishi ko'zda tutiladi. Qo'l to'pi jamoasiga murabbiylik qilgan pedagog murabbiy yosh qo'l to'pi o'yinchilarining individual mahoratini tarbiyalash paytida ulardagi ba'zi bir etishmovchiliklarni boshqa sifatlar hisobiga tekislash imkoniyatlarini topishi zarur bo'ladi.

Masalan: yosh o'yinchining jismoniy tayyorgarligi bo'sh bo'lsa, uni yaxshi rivojlangan jismoniy sifatlari yordamida to'ldirish mumkin. Bo'yi baland yosh o'yinchilarning esa tezkorlik, sakrovchanlik, chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarini maqsadli rivojlantirib, kutilgan natijalarga erishish mumkin;

1) ba'zi bir jismoniy qobiliyatlarining etishmovchiligini boshqa sifatlarni tarbiyalash orqali, masalan, baland bo'yi o'yinchi reaksiyasining sustligini kuch tezkorligi sifatlarini rivojlantirib, aldovchi harakatlarini takomillashtirish orqali to'ldirsa bo'ladi;

2) jismoniy qobiliyatlardagi etishmovchilikni o'yin texnikasini yuqori darajada bajarish orqali, himoya paytidagi harakat tezligining etishmasligini to'pga to'siq qo'yish usullarini yaxshi bajara olish orqali to'ldirish mumkin;

4) bir usulni yaxshi egallay olmaganligini boshqa usullarni yuqori darajada o'zlashtirib olish orqali, uzoq masofadan to'pni yaxshi ota olmasligini to'pni uzatish va qabul qilish usullarini hamda aldovchi harakatlarni mukammal egallash orqali to'ldirish mumkin;

5) taktik fikrlashdagi etishmovchilikni esa to'pni kuch bilan otish texnikasini yaxshi o'zlashtirib olish bilan to'ldirsa bo'ladi.

Murabbiylar yosh sportchilarni tanlashda yoki jamoadagi o'rinlarini aniqlashda, jamoani shakllantirishda ham ba'zi bir sifatlarning yo'qligi yoki kamchiligini boshqalari bilan to'ldirishni ko'zda tutishlari zarur.

O'yin tayyorgarligida nazorat o'yinlariga katta ahamiyat beriladi. Bu o'yinlarda murabbiy har bir yosh o'yinchining ushbu bosqichdagi tayyorgarligini va jamoa tarkibini aniqlaydi. Bundan tashqari, tayyorgarlikning bu turi musobaqalar boshlanishidan avval jamoa tarkibiga tegishli o'zgartishlar kiritish, butun o'yin davomidagi kuchni to'g'ri, oqilona taqsimlash, o'yinchilarni almashtirilgandan so'ng o'yinga tezda kirishib ketishlarini va ruhiy jihatdan tayyorgarliklarni ta'minlash imkonini beradi.

Nazorat o'yinlari musobaqa sharoitiga o'xshagan sharoitda o'tkaziladi (hakamlar, o'yinchilar kiyimi, o'yin qoidalariga rioya qilish, musobaqa boshlanishi va tugashidagi marosimlar, murabbiy tomonidan qo'yilgan vazifalar va boshqalar).

Har bir o'yinga uning darajasi va mohiyatiga qarab murabbi yo'nalish berishi lozim, yosh o'yinchilar esa barcha imkoniyatlarini ishga solib, uni amalga oshirishlari shart. O'zidan ancha kuchli jamoa bilan uchrashuv o'tkazganda:

- a) hisobdagi farqning minimal bolishi uchun bor kuchi bilan kurash olib borish;
- b) eng kuchli o'yinchini betaraf qilish;
- d) o'yin intizomini saqlagan holda yaxshi ishlov berilgan o'yin tizimlarini qo'llash va boshqalar.

O'zidan ancha kuchsiz jamoa bilan uchrashganda:

- a) o'yinning jadalligini oxirigacha pasaytirmasdan, hisobdagi farqning maksimal bo'lishini ta'minlash;
- b) har xil yaxshi ishlov berilmagan o'yin tizimlarini qo'llash;
- d) himoyadagi harakatlarni kuchaytirish va qayta hujumlarni tashkil qilish;
- e) yangi o'yin tizimlarini tayyorgarliksiz qo'llash.

O'zi bilan kuchi teng jamoa bilan uchrashganda:

- a) g'alaba qilish;
- b) murabbiyning aniq individual yo'naltirishlarini bajarish;
- d) o'z tayyorgarligini tekshirish va hokazo. O'tkazilgan o'yin muhokamasi har bir o'yinchi va jamoa uchun katta ahamiyatga ega bo'ladi.

Murabbiy o'tkazilgan o'yinni muhokama qilishda jamoaga umumiy baho beradi. O'yindagi taktik reja g'oyasi amalga oshirilgani yoki oshirilmaganini qayd etadi. Agar taktik reja amalga oshmagan bo'lsa, uning sabablari ko'rsatib o'tiladi. SHundan so'ng murabbiy har bir qator (oldingi, orqa qator, himoya, hujum va darvozabon) o'yinchilarining harakatlarini alohida baholaydi va xulosa chiqaradi.

Jismoniy sifatlar tushunchalari xakida.

Ijtimoiy-madaniy turmush sharoitlar, jismoniy mexnat va sportda jismoniy sifatlar tushunchasi bir-biri bilan bevosita boglangan. YA'ni xar kungi yurish-turish o'quv jarayonlari va mexnatda "**kuchli**", "**chaqqon**", "**epchil**", "**abjir**", "**zo'r**", "**botir**", "**jasur**", "**bardoshli-chidamli**" kabi xalk iboralari ko'p uchraydi.

Ularning mazmunida fanda ko'llaniladigan "**kuchlilik**", "**chidamlilik**", "**tezlik**", "**egiluvchanlik**," "**chaqqonlik**" kabi atamalar orkali jismoniy sifatlar tushuniladi. Bular uz navbatida "**Jismoniy tayyorgarlik**", "**Jismoniy rivojlanish**", "**Maxsus jismoniy tayyorgarlik**", "**Sport formasi**", "**Sport maxorati**" kabi iboralari va tushunchalar bilan mujassamlashib ketgan. Ularning eng muxim belgilari xakida qisqacha tushunchalar berish va ba'zi muloxazalar yuritishga to'g'ri keladi.

#### **CHidamlilik sifati.**

Insonlarning amaliy faol xarakatlari, shuningdek jismoniy sifatlari tana gavda a'zolarining funksional faoliyatlari bilan bevosita bog'liqdir. YA'ni barcha faol xarakatlar inson tanasining tez xarakat kilish, nafas olish, yurak urishi, kon aylanishi, ichki a'zolarida moddalarning xazm bulshi, almashishini ta'minlaydi. SHu asosda juda ko'p biologik, kimyoviy va fiziologik o'zgarishlar sodir bo'ladi. Bunday faol xarakatlar negizida chidamlilikka doir maxsus mashqlar aloxida urin tutadi.

CHidamlilik deganda, ijtimoiy turmush sharoiti, jismoniy madaniyat darslari, sport mashg'ulotlari trenirovka xamda sport musobakalarida uchraydigan katta-kichik qiyinchiliklarga bardosh berish, chidash, kunikish va ularni engish jarayonlari tushuniladi.

Tabiiyki bunday ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatlar o'z-o'zidan paydo bulmaydi yoki tug'ma omil emas. CHidamlilik belgilari va sifatlari juda ko'p mashqlarni takrorlash uzoq vaqtlar mashq qilishni takozo etadi.



CHidamlilikda nafas olish, nafasni ichida sakdab turish, mushaklar va barcha bo'g'inlarning og'ir-engil xarakatlarni bajarishga odatlanish ustuvor turadi. Uning belgilari va sifatleri ko'proq kuyidagi faol xarakatlarda uchraydi va bilinadi:

Engil atletikaniig qisqa, o'rta va ayniqsa uzoq masofalarga 10-20 km va undan xam oshiq yugurish jarayonlarida nafas olishning qiyinlashishi, oyoqlar va qo'llarning charchashi, xolsizlanishi sodir bo'ladi. Bu qiyinchiliklarga chidash uchun juda ko'p yugurish, mashq kilish lozim bo'ladi.

SHuningdek ruxiy tetik, o'zini boshqara bilish kabi irodaviy omillarni xam rivojlantirishga tugri keladi. Bu sifatleri tarbiyalashda kushimcha ravishda suzish, kurash, boks, shtanga, piyoda yurish sayoxatlari va boshqa turlardan maqsadli foydalanishni tavsiya etiladi.

Kurash, boks, shtanga, qo'l kuchini sinash kabi sport turlarida mushaklar xarakati dinamik xolat yoki xarakatsiz statik xolat ushlab turish shtanga mashqlarida tana a'zolari mushak, bo'g'inlar, nafas olish, chikarish, saqlab turish zurikadi. Natijada nafas olish tezlashishi, kon tomirlari yurak urishlari kuchayishi kabi fiziologik jarayonlar yuzaga keladi. Ayniqsa qo'llar, elka, bel va oyoqlardagi mushaklar charchaydi. SHunda ko'p mashq trenirovka kilish natijasida yukoridagi faoliyatlar engil utishi yoki ularga chidash imkoniyatlari yaratiladi.

Suvda suzish, gandbol uyini 90 dakika davomida yugurish va boshqa sport turlarida xam u yoki bu darajada toliqish, charchash, xolsizlanish kabi jarayonlar sodir bo'ladi. Ularni english va bardosh berish uchun xar bir shugullanuvchi ko'proq mashg'ul bo'lishni talab etadi.

O'quvchi yoshlar jismoniy madaniyat darslarida engil atletika, gimnastika, kurash va boshqa charchash, toliqishi tabiiydir. CHunki ko'pchilik yoshlarda jismoniy tayyorgarlik va maxsus sifatlar etishmaydi. SHu sababli ular avvalo jismoniy rivojlanish va maxsus jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishga xarakat kilishlari lozim.

Kuchlilik sifati.

Kuchlilik xayotiy extiyojlardan biri bo'lib, u inson faoliyati va uzoq umr kurishning asosiy omilidir. Bu sifat sportda esa asosiy vosita xamda usul xisoblanadi.

Kuch sifatida asosan shtanga, kurash, boks, qo'l kuchini sinash, tosh gir ko'tarishda ko'llaniladigan tarbiyaviy jarayondir. Kuch mushaklarning rivojlanishi, xarakatlarning tezligi, gavda tuzilishining guzalligi, vaznlarning kurinishida namoyon bo'ladi. Bu jixatlar turli xil murakkab mashqlarni bajarishda kurinish va shakllarni o'zgartirib, bo'rtib ko'rinadi.

Xarakat tezligi suzish, yugurish, sakrashlar, tupni urish, tepish va xakozo kuch bilan bevosita bog'liqdir. YA'ni suzish, yugurish, sakrash, tupni darvozaga zarb kuch bilan tepishda texnik-taktik xarakatlar, tezlik va kuchlar bir-biri bilan boglanib ketadi.

Turnikda osilib qo'llarda toritilishda kuch va bajarish usullari texnika uzaro bog'liqdir. YA'ni elka, buyin va boshni yuqoriga ko'tarishda, oyoqdarni tugri tutgan xolda ozroq ko'tarish qo'llarda tortilishga qulaylik yaratadi. Demak, kuchli bo'lish uchun tezlik sifatlarini xam egallashga tugri keladi.

Ijtimoiy turmush sharoitimizda kuch qo'l soxalarda ishlatiladi, ya'ni: to'la qopni 60-70 kg ulovlarga ot, eshak, mashina va xakozo ko'tarib ortish yoki uni tushirib, ma'lum joyga ko'tarib borish. Bunda qo'llar, bel, oyoqdarda kuch bo'lishi lozim. Bu faoliyatni bajarish texnikasi usuli xam turli xil bo'lishi mumkin, ya'ni kulda ko'tarish, yoki kuchokdab olib ko'tarish va xakozo.

Kishlok sharoitlarida kurash va kugjari-uloq uyinlarida **"polvon"** **"kuchli"** va **"chavandoz-polvon"** **"epchil-kuchli"** iboralari kadimdan buyon ko'p ishlatilib kelinadi. Bu faoliyat jismoniy sifatga kuch ega bo'lish uchun ko'p yillar doimiy ravishda mashqlar kilinadi. Unda turli xil vositalar va amallardan foydalaniladi.

Kuch sifati xakida muloxaza bildirilsa, aytish joizki kuchli polvon, chavandoz va etuk sportchi bo'lish uchun tugma kobilnyatlar xam bo'lishi kerak. Ularni tinimsiz mashqlar, mexnat orkali tarbiyalash, takomillashtirish zarurdir.

Egiluvchanlik sifati.

Egiluvchanlik belgisi va sifati ijtimoiy-turmush, mexnat va sportda uziga xos xususiyatlarga zgadir. Xar kaday amaliy xarakat va faoliyatlarda xar tomonga egilish, buribish, o'tirib-turish, yotish, kerilish, dumalash kabi faol xarakatlarni bajarish tabiiydir. Bu belgilar xamda jismoniy sifatlarni bajarishda mushaklar, paylarning yumshokligi, kayitkokdigi, bo'g'inlarning egiluvchanligi asosiy urinda turadi, ya'ni: gimnastika erkin mashqlar, badiiy gimnastika, akrobatika, sinxron suzish suv osti nafis gimnastikasi va boshqa mashqlarda tezlik, kuchlilik sifatlar bilan egiluvchanlik xolatlar mujassamlashib ketadi.

Shtanga ko'tarishda tizzalarga turish, shtangani ko'krakda saklash tirsaklarning bukilishi, kurashlardagi turli xil olishuvlar, elka-dan oshirib yikitishlar xolatlarda egiluvchanlik xususiyatlar katta axamiyatga egadir. Boshqa sport turlarida xam uzlariga mansub bo'lgan egiluvchanlik xarakatlari ko'p uchraydi. Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda turli trenajerlarda mashqlardan akrobatika, gimnastika, suvda suzish kabi turlardan maqsadli foydalanish lozim bo'ladi.

O'quvchi-yoshlar jismoniy madaniyat darslari va sport tadbirlarida urgatib boriladigan barcha turlarga ixlos bilan karash, ularni puxta bajarishga odatlanish lozimdir.

Xulosa shundan iboratki, egiluvchanlik mashqlari mushaklar, ularning tolalarini xarakatlantirishda xamda mukammal kunikmalar xosil kilishda ayniqsa, umurtqa pogonalari, tanadagi barcha bo'g'inlarning xarakatchanligini maqsadli xizmat kilishi bilan muxim axamiyat kasb etadi.

CHaqqonlik sifati.

CHaqqonlik-tezlik, epchillik, abjirlik kabi jismoniy sifat belgilarining mujassamlashgan iborasidir. Bunda mushak xarakatlar va asab tolalari muxim vazifalarni bajaradi. Uz navbatida esa bo'g'inlada suyaklarga tutashgan paylar, mushak tolalarining mustaxkam bo'lishi suyaklarni tutib turishda xizmat kiladi. CHunki tez xarakat kilishda bo'g'inlarning bushashishi, chizilishi natijasida suyaklar uz joyidan kuzgalishi xatto chikib ketishi xam mumkin.

Bundam xolatlar yuz bermasligi uchun mushaklarni kuch, egilish va chidash yullar bilan tezlik, chakkrnlikni xam tarbiyalash, chiniktirish, mustaxkamlash amalga oshiriladi. CHaqqonlik belgisi va sifatini tayyorlashda juda ko'p xilma xil mashqlar ishlatiladi. Ular nafas olish, kon aylanish, yurak urish tizimlarini tezlashtirish, chiniktirish bilan birgalikda tana a'zolarining xarakat birligini kuch, egilish, chidash, tez ta'minlaydi.

M: 30, 60, 100 m, masofalarga vaqtga yugurish o'quvchi-yoshlar va sportchilarda to'la CHaqqonlik, tezlik talab etiladi. YOKi balandlikdan 130, 140, 150 sm va xakozo tez va oson sakrab utish CHaqqonlik, epchillik kabi sifatlar ancha ustun turadi.

CHaqqonlik belgilari abjir, tez, epchil va xakozo gandbol, gandbol, voleybol, tennis kabi sport uyinlarida ko'proq namoyon bo'ladi. YA'ni tupni rakibdan aldab olish, uni zudlik bilan sherigi yoki darvoza tomon tez yuritish, tepish 3-4 kishini aldab utib tupni darvozaga oyoqda tepib yoki bosh kukrak, elka bilan urib kiritish. Bunday xolatlar gandbolda tupni yuritish, savatga tushirishda xamda voleybolda esa erga tushay degan tupni sherigiga uzatish, o'tkazish, tupni tur ustidan zarb bilan urib rakiblar maydoniga tushirish kabi uta murakkab xarakatlarda sezish mumkin bo'ladi.

Xulosa kilib aytganda CHaqqonlik sport turlarining barchasiga xos bo'lgan muxim jismoniy sifatlardan biridir. Umuman aytganda, jismoniy sifatlar turmush sharoiti va ayniqsa sport turlarida eng zaruriy omil bo'lib, mashg'ulotlar xamda musobakalarning mazmunini tashkil etadi.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi mashqlarning turlari bekiyos ko'p. Jismoniy mashqlarni kullash jarayonlarida esa xar bir sport turlarining mazmuni va xususiyatlariga karab turli usullar metodlar ko'llaniladi. Ularning asoslari bir zayl (ravnomerniy), uzgaruvchan (peremenny), takroriy, oraliq (intervalny), o'yin, musobakalashish va aylana (krugovoy) kabi usullar xisoblanadi. Bu usullarning eng mazmunli va moxiyatli tomonlari shundaki, sport mashg'ulotlarini o'tkazishning samaradorligini keltirib chikaradi. Bu yulda sport turlari va murabbiylarning xususiyatlari, tajribalari muxim rol uynaydi. Bu jarayonlar turli xil sport musobakalarida o'z yakunini topadi. Buning uchun esa sport mashg'ulotlari (trenirovka) asosida sportchilarning sport tayyorgarligi (trenirovannost'), doimiy ravishda tayyor bo'lib turish (sportivnaya forma) kabi faoliyatlar maqsaddagidek bo'lishni talab kiladi.

Bunda esa sportchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligining yagona ravishda mujassamligi, uzluksiz ravishda sport mashg'ulotlarini olib borish, yuklama-larni (nagruzka) asta-sekin va murakkablashtirish jarayonlarni ilmiy-nazariy va ilg'or tajribalarga tayangan xolda olib borish zarurdir. Mashg'ulotlarni rejalashtirishda tsiklik (bo'lib-bo'lib o'tkazish) faoliyatlar va tadbirlar katta, o'rta va kichik turlarga bulinishi amalda ko'llaniladi.

Sportchilarni tayyorlashda yakka tartibda (individuallik) o'tkaziladigan mashg'ulotlar xamda o'zining maqsadi va mazmunlariga xmda usullariga ega bo'ladi. Bu talablar asosan yakka kurashlar, gandboldagi vazifalarga kura bulingan sportchilarda (xujum, ximoya, darvoza) ko'proq ko'llaniladi. SHuningdek murabbiylarning kursatmasi va topshiriqlari asosida sportchilar mustakil xolda uzlari mashq kilishlari amaliy tajribalarda keng ko'llaniladi. Xulosa shundaki jismoniy tayyorgarlik va sport tayyorgarliklari mazmunan va shaklan bir-biridan fark kilsada, ularning maqsadi fakat yukori kursatkichlarga tayyorgarlik, ularni amalda ko'rsatishdan iborat.

#### **4. YOSH GANDBOLCHILARNI MA'NAVIY – IRODAVIY VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGI.**

Sportchida irodaviy xislatlarni tarbiyalashda usullar va vositalar katta ahamiyatga ega. Asosiy tarbiyaviy usul – tushuntirish, ishontirish usulidir.

Ishontirish (uqtirish) – suhbat, izohlash, nasihat berish tarzida amalga oshiriladi. Uqtirish qoida yoki belgilangan tartibni buzgan sportchini ko'ndirish yoki yalinib rozi qilish darajasiga borib etmasligi kerak. Bu erda qat'iy talab o'rinli bo'ladi. Nafaqat so'z bilan, balki yaqqol namuna yordamida ham ishontirish mumkin.

Irodaviy xislatlarni tarbiyalashda o'rnak muhim ahamiyat kasb etadi. Murabbiyning shaxsiy ibрати sportchini tarbiyalashdagi muhim usul hisoblanadi. Murabbiy o'z yosh o'quvchilari bilan muloqotning dastlabki va oxirgi daqiqalarigacha ularga ta'sir o'tkazadi. Murabbiyning fikrlari, harakatlari, butun faoliyati va hayoti sportchilar ongida o'chmas taassurot qoldiradi.

Tarbiyaviy jarayonda ko'proq ijobiy ibrat namunalarini qo'llash lozim, biroq nojoiz hulq-atvor holatlarini ham e'tiborsiz qoldirish kerak emas. SHu bois, murabbiy darhol o'quvchilar bilan mazkur holatni tahlil qilishi lozim. Etuk sportchilar ahloq borasida yosh sportchilar uchun ibrat bo'lishi kerak, chunki yoshlar o'zi yoqtirgan sportchilarga taqlid qilishga o'rganishadi.

Yosh sportchini tayyorlashda mashq qilish jarayoni va musobaqa vaziyat-larini sportchi tomonidan mustaqil tarzda hal etilishi asosiy o‘rinlardan birini egallashi lozim. Yosh o‘quvchilaridan aynan o‘zining ko‘rsatmalariga rioya qilishni talab etuvchi murabbiylar xato qilishadi, chunki bu hol jamoa o‘yinchilarini mustaqil tarzda harakatlanishga, o‘z kuchiga ishonishiga halaqit beradi va past natijalarga olib keladi.

Sportchi jang maydonida mustaqil tarzda va ishonch bilan qaror qabul qila olishi kerak. Mustaqil harakatlana olish bosqichi mashq qilish mashg‘ulotlarida, uyda bajariladigan qo‘shimcha mashqlar yordamida shakllanadi. Tarbiyaviy jarayonda majburlash usuli ham qo‘llaniladi.

Sportchiga turli choralar yordamida ta’sir etish mumkin. (murabbiy tanbehidan boshlab mashg‘ulotlardan chetlashtirishgacha). Terma jamoa tarkibidan chiqarish vamusobaqada ishtirok etishdan chetlanish – sportchi uchun jiddiy jazo hisoblanadi. Albatta, bunday choralar sportchi jiddiy xatolarga yo‘l qo‘ygandagina qo‘llanishi lozim.

Rag‘batlantirish ham tarbiyaviy usul hisoblanadi. Agar o‘quvchi maqtovgga loyiq bo‘lsa, uni rag‘batlantirish, maqtash kerak. Bu ayniqsa, yosh sportchilar uchun muhimdir; biroq me’yordan ortiq maqtovlarga yo‘l quymaslik kerak, chunki bu hol sportchi tomonidan man-manlikka olib kelishi mumkin.

Har bir tarbiyaviy usul takror tarzda qo‘llaniladi. Faqat takroriy ta’sirot ko‘nikma, odatni shakllanishiga; ahloqiy-irodaviy xislatlarni tarbiyalashga yordam beradi.

Yosh barkamol navqiron insonni tarbiyalash, uning dunyokarashini shakllantirish – sport o‘yinlaridagi, xususan, gandboldagi o‘quv-mashq qilish jarayonining asosiy maqsadi hisoblanadi. U ma’naviy-irodaviy va psixologik tayyorgarlik jarayonida amalga oshiriladi va quyidagi vazifalardan iborat bo‘ladi:

1. SHaxsni shakllantirish.
2. Kuchli iroda va intiluvchanlikka asoslangan sportchi xarakterini tarbiyalash.
3. Texnik-taktikaviy faoliyat negizini tashkil etuvchi va uning bellashuv jarayonidagi samaradorligini ta’minlovchi maxsus texnik xislatlarni rivojlantirish.
4. His-tuyg‘ularni nazorat qilish va hulq-atvor harakatlarini mustaqil ravishda boshqarish qobiliyatlarini tarbiyalash.

Psixologik (ruhiy) tayyorgarlik o‘ziga xos xususiyatlarga egadir. Eng avvalo, bu uzluksizlik va turg‘unlikdir. Sportchi bilan murabbiy o‘rtasidagi har bir muloqot – tarbiyaviy ahamiyat kasb etadi. YAna bir xususiyati, ruhiy tayyorgarlik deyarli maxsus vositalarga ega

emas va bevosita jismoniy mashqlar jarayonida amalga oshiriladi. Bu esa maxsus bilim va qobiliyatlarni talab etadi. Har bir murabbiy ularni mukammal darajada bilishi lozim.

Irodaviy tayyorgarlik sportda g'alabaga erishishning muhim va asosiy shartlaridan biri hisoblanadi. G'oyaviy va ahloqiy kuchlar sportchini g'alaba sari intiluvchanligini ta'minlaydi, ularni sabotli bo'lishiga yordam beradi. Irodani tarbiyalashda har bir sportchini individual xususiyatlarini hisobga olish kerak.

Iroda kuchi bir qator irodaviy xislatlar: intizomlik, sabot va qat'iylik; jasorat va jur'at, matonat va dadillik bilan tavsiflanadi.

Intizomlilikni tarbiyalash mashg'ulotning dastlabki daqiqasidan boshlanishi kerak. Murabbiyni aniq komandasi; mashgulotlarni uz vaqtida boshlanishi, qatnovlar jarayonida muntazam belgilash – guruh intizomi asoslaridir. Bunda gigienik targ'ibot chora-tadbirlari, jumladan chekmaslik va alkogol ichimliklarini iste'mol qilmaslik xam ijobiy natijalarga olib keladi.

Sabot va qat'iylikni tarbiyalash sportchini tayyorlashdagi muhim vazifalardan biri hisoblanadi. YOsh sportchilar sport seksiyasiga turli kiziqishlar ishtiyoqida kelishadi: tez yugurishni; yana biri jismonan barkamol bo'lishni istaydi. Murabbiy yosh sportchini maqsadini bilishi kerak. Sabot va qat'iylikni tarbiyalashda nafaqat maqsad sari intilish, balki unga erishishga ishonish ham lozim.

Qat'iylik va mehnatsevarlikni tarbiyalash uchun jismoniy mashqlarni o'tkazishning bellashuv usulini keng ko'lamda qo'llash lozim;

Sabot, qat'iylik va mehnatsevarlikni tarbiyalash, qiyinchiliklarni engish uchun sportchi mustahkam irodaga ega bo'lishi, mushkul sharoitlarda o'tkaziladigan musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun qiyin sharoitlarda mashk qilishi kerak.

Bundan tashqari, ichki qiyinchiliklar ham mavjuddir. Kuchli mushaklar va baquvvat tanaga ega bo'lishni o'zi kifoya qilmaydi. YUzaga kelayotgan toliqishga qaramay, mashqlarni davom ettirish uchun metin iroda bo'lishi kerak. Bu esa o'z kuchiga ishonch hissini rivojlantirishga yordam beradi.

O'z kuchiga oshonch sportchiga musobaqada yuksak natijalarga erishishga, raqib ustidan g'alaba qozonishga yordam beradi. Bunga erishish uchun shunday metin irodani tarbiyalash zarurki, toki hech bir kuchli raqib ham, o'yingohdagi yuz minglab tomoshabinlar ham, qo'rquv hissi yoki yomon ob-havo sharoiti yohud boshqa sabablar ham uni engi olishmasin.

Qoʻrquv hissi va qatʼiyatsizlik sportchi erishadigan natijalarga salbiy taʼsir etadi. SHu bois yosh sportchilarni boʻljak musobaqaga maʼnaviy jihatdan tayyorlash yuqorida koʻrsatilgan xislatlarni oldini oluvchi muhim vosita hisoblanadi. Yosh sportchi oʻz raqibi haqidagi maʼlumotlarga ega boʻlishi hamda uni ismi-sharifi, fotosuratlar, kinogrammalar boʻyicha tanishi kerak.

Qatʼiyat, oʻz kuchiga ishonch hissini tarbiyalash uchun yosh sportchi musobaqa sharoitida yaqinlashtirilgan sharoitda mashk qilishi lozim.

Mashq qilish mashgʻulotlarida musobaqadagidan yanada mushkulroq boʻlgan sharoitni yaratishdan qoʻrqmaslik kerak. Misol tariqasida, gandbol boʻyicha sobiq ittifoq terma jamoasini keltirish mumkin. Bu haqda terma jamoa murabbiysi A.YA.Gomelʼskiy shunday deydi: “Aynan gandbol mashqlarini bajarishda biz doimo irodaviy tayyorgarlik muammosini hal etamiz.

Bizning uslubiyatimiz mohiyati shundaki, mashgʻulot yuklamalari musobaqa yuklamalaridan mushkullik jihatidan ustun turadi, ish hajmi kamaymagan holda uning jadalligi oshirib boriladi. Mazkur uslubiyat sportchilarda qiyinchiliklarni engish qobiliyatini tarbiyalaydi.

Tayyorlov mashqlarida kutilmagan qiyinchiliklarni yuzaga keltirish usuli oʻyinchilarda qoʻshimcha irodaviy hislatlarni ruyobga chiqarishga yordam beradi. Masalan, oʻyinchiga oʻyingoh yoʻlakchasi boʻylab, juftliklarda oʻzaro toʻp uzatgan holda 1500m.ga yugurish vazifasi beriladi. Distsiyaning tugatgach, oʻyinchilar hordiq chiqarish uchun odatdagi tanaffusga shaylanadilar.

Lekin shu damda, murabbiy yana bir bor aylana boʻylab yugurishga komanda beradi. Yoki masalan, sport zalida oʻyinchilar 5-6 daqiqa ichida tez yorib oʻtish mashqlarini yuqori jadallikda bajarishar ekan, navbatdagi tanaffusni kutishadi. Biroq hordiq chiqarish oʻrniga, ularga yangi topshiriq beriladi – shartli raqib qarshiligida toʻp bilan qalqon ostiga oʻtish.

Albatta, bunday mashqlar sportchi imkoniyatlariga muvofiq tarzda tanlanishi kerak; aks holda qoʻshimcha kutilmagan qiyinchiliklar salbiy natijalarga olib keladi. SHuningdek, raqib halqasiga birinchi boʻlib toʻp otgan jamoa gʻalaba qozonadigan tayyorgarligi oʻyinlarini ham oʻtkazishi mumkin. Quyidagi mashq ijobiy samara beradi: jamoa 3-4 ta oʻyinchidan iborat boʻlgan 3ta guruhga boʻlinadi. Ular oʻrtasida davomiyligi 5-10 m oʻrtoqlik uchrashuvlari oʻtkaziladi.

Birinchi uchrashuvda gʻalabaga erishgan jamoa oʻyinni 3-jamoa bilan davom ettiradi va h.k. Gʻalaba qozongan jamoa maydonchada oʻyinni davom ettiradi. Jamoa ichida boʻljak musobaqalar formulasi boʻyicha musobaqalarni tez-tez oʻtkazib turish kerak.

Masalan, jarima to'pini otish bo'yicha musobaqa o'tkazish tavsiya etiladi. Mazkur bellashuvning asosiy qoidasi dastlabki muvaffaqiyatsiz to'p otishdan so'ng o'yinchi musobaqani davom ettirishdan chetlashtiriladi. Bunday musobaqa gandbolchining texnikaviy xislatlarini rivojlantirib, o'yinda qo'pollikka yo'l qo'yilishiga qarshi tarbiyaviy vosita vazifasini o'taydi. Jarima to'pini otish o'yin natijalarida ahamiyatli o'rin egallagani bois, shu ko'nikmasini takomillashtirish lozim.

Ko'p hollarda, gandbolda o'yin natijasini bitta ochko hal qiladi. Bu ochko jarima to'pini otish orqali qo'lga kiritilishi mumkin va o'yinchidan kuchli ruhiy urinishni talab etadi.

Musobaqa vaqtida jarima to'pini otish natijalari quyidagilarga bog'liq:

1. Jarima to'pini otish muvaffaqiyatli bajarilishida gandbolchini jismoniy tayyorgarlik holati hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Jismonan tayyor sportchi keng yo'nalishdagi texnikaviy imkoniyatlarga ega bo'ladi.

2. Jarima to'pini engishda musobaqalar miqyosi, ahamiyati, ularni o'tkazish tizimi katta rol o'ynaydi. Musobaqa miqyosi qanchalik to'g'ri bo'lsa, va jamoa oldida turgan vazifalar qanchalik salmoqli bo'lsa, jamoa a'zolarining javobgarlik hissi va psixologik zo'riqishi shunchalik katta bo'ladi.

O'yinchilarning emotsional holati (ayniqsa, ularning sport tajribasi kichik bo'lganda) jarima to'pini otish natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

3. O'yin natijalari ham jarima to'pini otishga ma'lum darajada ta'sir etadi. Agar o'yin boshidan boshlab, jamoa raqib ustidan ustun kelsa, o'yin sur'atini susaytirmasa jamoa to'pini otish engillashadi.

4. Jarima to'pini otish o'yin boshlanishida yoki oxirida bajarilishi ham muhim ahamiyatga ega. O'yin boshlanishida ham jarima to'pini otish sabablari quyidagicha:

a) o'yindan oldingi badan qizdirish vaqtida jarima to'pini otishga kam e'tibor beriladi.

b) ko'pchilik o'yinchilarning start oldi holati ularning harakatlariga ayniqsa, o'yin boshlanishida salbiy ta'sir etadi;

- alohida hollarda, jarima to'pini muvaffaqiyatli otish o'yinchilarning o'zaro va murabbiy bilan bo'lgan muloqotiga bog'liq bo'ladi.

- raqibning tayyorgarlik darajasi ham jarima to'pini otishga ta'sir etadi.

- jarima to'pini otishda mazkur jamoa bilan o'tkazilgan oldingi uchrashuv natijasi ham ta'sir ko'rsatadi.

- tomoshabinlarning o'yinga munosabati (shovqin, hayqiriqlar va h.k.) ham jarima to'pini o'tayotgan gandbolchiga kuchli ta'sir etadi.



- musobaqani o'tkazilish jarayoni joyi (zalda, ochiq havoda) maydondagi to'p, halqalar, to'r, qalqon sifati jarima to'pini otishda salmoqli ahamiyat kasb etadi.
- jarima to'pini otish natijalari oldingi musobaqa natijalari va o'yindagi psixologik tayyorgarlik saviyasini to'g'ri tahlil etishga ham bog'liqdir.

Jarima to'pini otish borasidagi sust harakatlar o'yinchining mahoratsizligi bilan tushuntiriladi. Bu muammoni hal etishda asosiy vosita – mashq qilish hisoblanadi. Sportchini o'z kuchiga bo'lgan ishonch hissi katta ahamiyatga ega. Biroq haddan tashkari o'z kuchiga ishonish, manmanlik, mashq qilish tartibining buzilishiga va musobaqada jiddiy xatolarga olib keladi. G'alabaga intilish sabot, qat'iyat, o'z kuchiga ishonch kabi ma'naviy xislatlarga tayanadi. SHu bois ma'naviy va irodaviy xislatlarni tarbiyalash ko'p darajada g'alabaga bulgan intilishni belgilab beradi.

Yosh sportchi musobaqa davomida jangovor ruxda harakat qilishi va g'alabaga intilishi kerak. SHaroit qiyinchiliklari va kuchli raqobat uning irodasini bukolmasligi lozim. Raqib qanchalik kuchli bo'lsa, bellashuv shunchalik qiziqarli va g'alaba qimmatli bo'ladi. Sportchilarda o'z kuchiga ishonch hissini uyg'otish kerak (etuk sportchilar, sport ustalari tajribasidan misollar keltirish orqali).

Sportchilar bolalik chog'laridanoq ishtirok etuvchi ko'plab musobaqalar g'alabaga intilishni tarbiyalashda maktab vazifasini o'taydi. Jamoaviy musobaqalarda jamoaning sport sha'ni uchun kurash ma'naviy xislatlarga bog'liq holda amalga oshadi. Bunda sportchi birinchi navbatda musobaqada o'zi ishtirok etuvchi jamoa haqida o'ylaydi. Haqiqiy sportchi uchun jamoa va shaxsiy sport sha'ni katta ahamiyatga ega, u toliqish hissini engib, zafar sari intiladi.

Tayyorgarlik mashg'ulotlari va musobaqalarda sportchi irodasi shakllanadi. Mashg'ulot sharoiti, vazifalari, musobaqa sharoitiga va boshqa sabablarga bog'liq holda ba'zi hislatlar faol, ba'zilar esa sust rivojlanadi.

Sportchining barcha irodaviy hislatlarini rivojlantirib, uni kuchli irodaga ega bo'lgan shaxsga aylantirish – murabbiyning vazifasi hisoblanadi. Ko'p yillar davomida uzluksiz ravishda sabot bilan mashq qilish orqali yuksak ko'rsatkichlarga erishish mumkin.

Har qanday sportchi yoki jamoani tayyorlash rejasida texnik-taktikaviy harakatlarni mashq qilishga eng ko'p vaqt ajratiladi.

Ko'p karra tayyorgarlik mashg'ulotlari davomida irodaviy hislatlarni takomillashtirishda sportchi namoyon bo'luvchi ayrim hislatlarni shaxsiy harakterning turg'un xususiyatlariga aylantira olishi kerak. Tayyorgarlik mashg'ulotlari irodaviy xislatlarni rivojlanishiga yordam berishi uchun, sabot bilan ko'p mehnat qilish; qiyinchiliklar va qiyin sharoitlardan qo'rqmaslik;

avval bitta soʻngra ikkita hujumchi yoki himoyachiga qarshi harakatlanish kerak. Natijada, himoyachi yoki hujumchining mahorati, oʻz kuchiga ishonch hissi oshadi.

A.Gomel'skiy shunday yozadi: "Rigadagi SKA jamoamizga Gunder Maytina kelganida, uning xarakteri yumshoq edi, raqibning arzimagan qoʻpolligi uning asabini izdan chiqarar edi, u hakamlarga gʻamgin qarar, jamoadoshlaridan hamdardlik kutar, oʻyindan butkul chiqib ketardi. SHunda butun jamoa bu kamchiliklarni bartaraf etish borasida ishladi, jamoa bilan birgalikda biz kasallik tashhisini aniqladik va "davolash" muolajasini boshladik. Tayyorgarlik mashgʻulotlarida Gunderga qarshi Omertu Xoxktu va Iveru Vertisu oʻyin olib bordilar. Ular oʻz raqiblari bilan juda ham "muloyim" munosabatda boʻlishmadi. Oʻyinga men hakamlik qilar edim. Gunder menga zorlanib qarar edi. Men esa goʻyo Xoxktuning qoʻpol harakatlarini koʻrmagandek oʻzimni tutardim. Bu hol har bir mashgʻulotda, toki Gunder hujum qilishni oʻrganmagunicha davom etdi. SHu tariqa u mahoratli va jasur oʻyinchiga aylandi".

Toliqish holatidagi sportchidan yangi urinishlar, diqqat bilan harakat qilish talab etiladigan mashqlar – irodaviy xislatlarni rivojlanishiga yordam beradi.

Gʻalaba uchun zarur boʻlgan irodaviy xislatlarni tarbiyalashning juda yaxshi usullaridan biri – bellashuv usuli hisoblanadi. Baʼzida tayyorgarlik mashgʻulotlarini tomoshabinlar, hakamlar, mehmonlar huzurida yoki maxsus tarzda tashkil etilgan shovqin fonida oʻtkazish maqsadga muvofiq boʻladi. Bu hol sportchini hayajonini engib, bor kuchini toʻplab, mashqlarni yaxshi bajarishga harakat qilishga undaydi. Hamda uni musobaqa vaqtida boʻladigan vaziyatga koʻniktiradi.

Sportchi musobaqada hovliqmasdan dadil va oʻz kuchiga ishongan holda ishtirok etishi uchun tayyorgarlik mashgʻulotini bir qismini sport bellashuvi sharoitiga maksimal yaqinlashtirilgan sharoitlarda oʻtkazish kerak. Agar imkon boʻlsa, sportchilar musobaqa vaziyatini oldindan oʻrganishlari maqsadga muvofiq boʻlar edi. Sportchi musobaqada oʻz irodasini muayyan maqsadga yanada koʻproq qaratishi uchun, u raqibning kuchli va sust tomonlarini bilishi kerak va shunga bogʻliq holda u bilan boʻladigan sport bellashuviga oldindan, tayyorgarlik mashgʻulotlarida tayyorlanishi kerak. Musobaqaga tayyorgarlik koʻrish maqsadida, kuchli raqiblar bilan tayyorgarlik uchrashuvlarini oʻtkazish joiz boʻladi. Bu esa sportchiga oʻzining kuchli va ayniqsa, sust tomonlarini aniqlash imkonini beradi.

Tayyorgarlik mashgʻulotlari davomida turli raqiblar bilan uchrashish lozim. CHunki, har bir raqib muayyan taktikaviy usullarga, oʻziga xos jismoniy, intellektual va irodaviy xislatlar hamda muayyan sport nufuziga, mahalliy va xalqaro uchrashuvlarda qatnashish tajribasiga egadir.

A.Puni yozishicha, sport yutuqlarini yaxshilashga bo'lgan umumiy intilish tayyorgarlik mashg'uloti jarayonida yuzaga keladi va rivojlanadi. Har bir o'yinchi va jamoa psixologik tayyorgarlikning bosqichlar bo'yicha tuzilgan maxsus rejasiga ega bo'lishi lozim. Bunda, texnik-taktikaviy tayyorgarlik rejasi katta o'zgarishlarga uchramaydi, ruhiy xislatlarning namoyon bo'lishi esa o'zgaruvchan bo'ladi. Ma'naviy-irodaviy tayyorgarlik murabbiydan katta psixologik mahoratni talab etadi. Murabbiy-sportchi musobaqadagi jangovor holatda amalga oshirishi mumkin bo'lgan hatti-harakatlarni oldindan ko'ra bilishi kerak.

Murabbiy jamoaning har bir o'yinchisini bilishi kerak, bu jamoani psixologik tayyorgarligi uchun juda muhimdir. SHuning uchun, sportchi mashaqqatlarni engib o'tib, qo'yilgan maqsadga erishadigan musobaqalar irodaviy xislatlar uchun oliy sinov vazifasini o'taydi. Qolgan o'zaro teng sharoitlarda kuchli irodaga ega bo'lgan sportchi g'alabaga erishadi. Musobaqada barcha jismoniy-ma'naviy kuchlarni yaqqol namoyon bo'lishini talab etadi. SHuni yodda tutish kerakki, har bir sport turi o'ziga xos qiyinchilikka ega bo'lib, u "o'lik nuqta" deb ataladi. Sportchi "o'lik nuqta"ni yuzaga kelishi mumkinligi haqida hamda uni bartaraf etish yo'llarini bilishi kerak. Qiyinchiliklar musobaqani o'tkazilish sharoitlari tufayli kelib chiqishi mumkin. Etuk sportchilarni musobaqalarda ishtirok etish amaliyoti ba'zi sharoitlarni sanab o'tish imkonini beradi:

1. **Onglililik.**
2. **Intizomlilik.**
3. **Qobiliyat va ko'nikmalar hajmi, saviyasi.**
4. **Sportchini jamoada tutgan o'rni.**

Irodani shakllantirishda sport bellashuvi natijalarini sarhisobi, o'z harakatlarini baholash qatta ahamiyatga ega.

Sportchi natijalariga kasallik va qat'iyatsizlik salbiy ta'sir etadi, chunki ular o'z kuchiga va uchrashuvni muvaffaqiyatli yakunlashiga ishonch hissini yo'qotishiga olib keladi.

Irodaviy hislatlarni namoyon bo'lishi uchun muhim usullardan biri – ixlos qilishdir. Sportchi qo'yilgan maqsadga erishish maqsadida o'z irodasiga ta'sir etishi mumkin. Musobaqa – ma'naviy-irodaviy hislatlarni tekshirishning asosiy usulidir.

Jarov yozadi: "Sport bellashuvi irodaviy xislatlarni chiniqtirishning eng yaxshi usulidir. YAxshi natijani ko'rsatib, g'alabaga erishish uchun raqiblarning har biri g'alabaga intiladi".

Murabbiyni o'z jamoasining ichki ma'naviy hayoti qiziqtiradi. Inoq, uyushqoq jamoa mashg'ulotda va musobaqalarda muvaffaqiyatga oson erishadi. Murabbiy jamoaning ichki hayotiga ta'sir etishni ko'plab usullariga ega. Bunda eng muhimi uning o'z jamoasiga, klubiga

sodiqligidir. O'yinchilar murabbiy jamoa uchun o'z vaqti va kuchini ayamashligini ko'rishganida, ularda unga nisbatan hurmat hissi paydo bo'ladi, uning har bir so'ziga ishonishadi, murabbiyning har bir talabi va ko'rsatmasi jamoa foydasiga xizmat qilishini bilishadi.

Lug'atlarda murabbiylar haqida shunday deyilgan. Entsiklopedik lug'at: "Murabbiy – sportchilarni tarbiyalovchi ularni musobaqalarga va rekord natijalarini qo'lga kiritishiga tayyorlovchi rahbardir".

Dal lug'ati: "Biror sport turida sportchilarni mashq qilishini boshqaruvchi mutaxassis".

Oxirgi paytlarda jamoalarga murabbiylarning maxsus yordamchilari bo'lmish psixologlar jalb etilmoqda. Ba'zida mutaxassis-psixolog maslahati muayyan samara berishi mumkin. Biroq, agar murabbiyning o'zi psixolog bo'lmasa, hech bir yordamchi unga katta madad berolmaydi. Maydonda o'yin olib borishga o'rgangan o'yinchilar, gohida zahira kursisini egallashadi. Bu o'yinchilar – o'yinda ishtirok etish mazkur "qiynoqlar kursisi"da o'tirganga nisbatan ancha oson ekanligini iqrar bo'lishadi.

Jamoa o'yinchilariga muntazam ravishda psixologik ta'sir ko'rsatish ko'p jihatdan, murabbiyning qo'yilgan maqsadiga erishish qobiliyati bilan belgilanadi.

Murabbiy nafaqat sportchi salomatligini mustahkamlab, yuksak sport natijalariga tayyorlashi, balki uni ahloq jihatidan tarbiyalashi ham kerakdir. Sportchini zamona ruhida tarbiyalash uchun murabbiy har bir o'yinchini fe'l-atvorini aniq bilishi lozim.

Murabbiy jamoa uchun javobgar shaxsdir. U o'z shogirdlari uchun ma'naviy ustoz bo'lishi kerak.

Murabbiy har tomonlama rivojlangan bo'lishi, o'zida barcha kasb xislatlarini mujassam etishi lozim. U yosh sportchilar uchun har jihatdan o'rnak bo'ladi. SHu bois, u sofdillik, adolatparvarlik, oliyjanoblik, vatanparvarlik kabi xislatlar sohibi bo'lishi va sportchilarni hurmat qilishi darkor.

Murabbiy o'yinchiga nisbatan haqoratlovchi, tahqirlovchi choralarni qo'llashi mumkin emas.

Murabbiy bilan sportchilar o'rtasidagi o'zaro hurmat va ishonch – mahoratga erishish uchun zaruriy shart hisoblanadi.

O'quv-sport terma musobaqalaridagi tayyorgarlik mashg'ulotlarida murabbiy o'quvchilarga vatanparvarlik namunalarini madaniyat va maririfiy ishlari orqali namoyon etishi lozim.

Jamoaning ahamiyati shundaki, sportchini musobaqada ishtirok etishga o'rgatish birgaligida amalga oshiriladi, sportchini shaxsiy manfaati butun jamoa manfaatiga bo'ysunadi. SHu bilan birga jamoa har bir o'yinchining har tomonlama rivojlanishiga yordam beradi.

Jamoadagi sportchilar o'rtasidagi do'stona munosabatlar, intizomlilik, kamtarlik kabi xislatlar shakllanadi.

## **5. GANDBOL O'YINI TEXNIKASI.**

Gandbol o'yinida turli-tuman to'p bilan va to'psiz usullar bajariladi. Qo'yilgan maqsadga erishmoq uchun o'yinda qo'llaniladigan xilma-xil maxsus usullar yig'indisi qo'l to'pi texnikasini tashkil etadi.

Texnik usullar — bu gandbol o'yinini vujudga keltirilishi vositasi demakdir.

Yuksak sport natijalariga erishish ko'p jihatdan qo'l to'pi o'yinchi-larining ana shu xilma-xil vositalarni qanchalik to'liq bilishiga, raqib jamoasi o'yinchilari qarshilil ko'rsatayotgan, ko'pincha esa charchoq orta borayotgan sharoitdal o'yin jarayonidagi turli holatlarda ularni qanchalik mohirlik bilan, samarali qo'llashiga bog'liq. Qo'l to'pi texnikasini yaxshi o'zlashtirish o'yinchining har tomonlama tayyorgarligi va har jihatdan kamol topishining ajralmas qismidir.

O'yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida qo'l to'pi texnikasida muayyan o'zgarishlar ro'y berdi. Bu taraqqiyotninj asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat: avval keng tarqalgani 1x1 o'yini o'rniga hozirgi kunda qiziqarli, doimiy yuqori tezlikda harakat qilishni talab qiladigan 7x7 o'yini vujudga keldi.

O'yin texnikasida hujum va himoya usullari bir-biridan farq qiladi. To'pni ilish, uzatish, olib yurish va darvozaga otish hujum texnikasiga tegishlidir.

To'p yo'lini to'sish, uni tutib olish, urib qaytarish va darvozabon o'yinining texnikasi himoyada qo'llaniladi.

Maydonda hujum va himoya harakatlari o'yin texnikasini asosini tashkil etadi. Dastlabki holat, turish va tayyorgarlik o'yinchining harakat qilishni belgilaydi. Baland va past holatda turishlar vaziyatdan kelib chiqqan holda bajariladi. Qaysi o'yinchi maydonda tez va tejamlil harakat qilsa, o'sha o'yinchi jamoasiga foyda keltiradi.

SHuning uchun har bir o'yinchi tez start olishni, yugurayotib yo'nalishni o'zgartirishni, to'xtash va sakrashni, orqa bilan oldinga erkin yurishni, yon tomon bilan yurishlarni o'zlashtirib olishi shart.

Qo'l to'pi o'yinining tasnifi texnik usullar umumiy maxsus belgilarga qarab guruhlarga bo'lishdan iborat. O'yin faoliyati tavsifiga qarab qo'l to'pi texnikasi ikkita yirik bo'limga ajratiladi:

### **1. Maydon o'yinchisi texnikasi.**

### **2. Darvozabon texnikasi.**

Har qaysi bo'lim harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi kabi kichik bo'limlarga ajratiladi. Kichik bo'limlar turli usullarda ijro etiladigan aniq texnik usullardan-

harakatlanish texnikasi uslublari va usullaridan iborat. Bulardan maydon o'yinchilari va darvozabon foydalanishadi. Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo'lib, detallari bilangina farqlanadi. Har xil usullarni ijro etish shartlari qo'l to'pi texnikasini yanada turli-tuman qiladi.

O'rganilayotgan materialni takrorlash usul turlarini barqaror tushunishga, ularni to'g'ri tahlil qilishga, olingan bilimlarni tako-millashtirish vazifalarini muvaffaqiyatli echishga yordam beradi.

## 6. HIMOYA O'YINI TEXNIKASI.

Himoya texnikasiga to'pni olib yurish, urib qaytarish, to'siq qo'yish va darvozabonning to'pni ushlab olish usullari kiradi.

Dastlabki holatda to'g'ri turish himoya harakati tayyorgarligiga zamin yaratadi. O'yinchi oyoqlarini bukib, gavda og'irligini oyoq kaftlarining oldingi qismiga baravar taqsimlab, qo'llarini bukan holda (burchagi taxminan  $90^\circ$ ) biroz ikki tomonga yoyib, qo'l kaftlarini oldinga qaratib turishi kerak. YOn tomonga erkin yura olish va orqa bilan yugura bilish himoyachi harakati texnikasining eng muhim usullaridir.

To'pni olib quyish. Bu muhim usul yordamidajamoaning qarshi hujumga o'tishi ta'minlanadi. Himoyadagi o'yinchi to'p uzatilgan vaqtda uni olib qo'yish maqsadida o'zi to'sib turgan hujumchining oldidan to'pga qarshi chiqish uchun joyidan keskin qo'zg'alishi lozim.

### **To'pni urib chiqarish.**

Bu harakat to'p olib yurgan hujumchi bilan kurashda bajariladi. Himoyachi qulay payt poylab hujumchiga yaqinlashadi, to'pni urib chiqaradi va uni egallashga harakat qiladi. To'pni urib chiqarish uni otish uchun qo'lni orqaga uzatib siltash harakatini bajarishda ham qo'llaniladi. Himoyachi bunday holatda hujumchining to'pni otmoqchi bo'lgan qo'lini orqaga uzatishini kutadi va shu payt qo'l kafti bilan to'pni ko'taradi.

### **To'pni to'sish.**

Darvozaga yo'naltirilgan to'pga qarshilik ko'rsatishda qo'llanila-digan asosiy vosita hisoblanadi. YUqoridan, o'rta va pastdan kelayotgan to'pni bir va ikki qo'i bilan to'sish mumkin. To'sishni bajarayotgan himoyachi hujumchiga qanchalik yaqin bo'lsa, to'p yo'nalishini aniqlash shunchalik oson bo'ladi. SHuning uchun himoyachi to'pni ushlashga tayyorlanishda diqqat bilan hujumchini, shuningdek, to'pni kuzatishi va o'z vaqtida to'p otayotgan o'yinchini to'xtatish uchun chiqishi lozim. Hujumchi to'p otishidan oldin himoyachi bevosita qo'llarini yuqoriga ko'tarib, kaftlarini oldinga qaratib bir-biriga yaqinlashtiradi va to'pni to'sishda qo'l barmoqlarini jarohatdan saqlash uchun mushaklarini taranglashtiradi.

Erdan sakratib otilgan to'pni to'sish sakrab amalga oshiriladi. SHuning uchun himoyachi oldindan oyoqlarini bukkan holatda tayyorlanib turishi kerak.

Darvozabon jamoada eng qiyin va mas'ul vazifani bajaradi. Uning harakati faqat darvozaning xavfsizligini emas, balki hujumning natijasini ham belgilaydi.

Darvozabon uchun muhimi - avvalo, bo'yi (180-190sm), tezlik reaksiyasi, chaqqonlik, kuch, chidamlilik kabi sifatlaridir.



## **7. YOSH GANDBOLCHILARNI O'YIN TEXNIKASI USULLARIGA O'RGATISH.**

O'rgatish jarayonining tuzilishi.

YOsh gandbolchilarni o'yin texnikasiga o'rgatishni o'ziga xos xususiyatlariga ega bo'lib, ularga usullar va taktik harakatlarga o'rgatish qiyin va uzoq davom etadigan jarayondir.

O'yin texnikasini o'rganish uchun juda ko'p o'yin usullarini bajarish lozim va buning uchun bir necha yil kerak bo'ladi.

O'rgatish jarayonida o'yin usullarini nafaqat biomexanik nuqta'i nazardan to'g'ri va unumli bajarish, balki o'yin paytida uni qo'llashni ham o'rgatish kerak. SHuning uchun texnik usullarga va individual taktik harakatlarga o'rgatish birgalikda olib boriladi.

Bundan tashqari, o'yinga o'rgatish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash o'zaro bir-biriga bog'lagan holda olib boriladi. Harakatlarga o'rgatish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash zaminida o'yinchining harakat malakalarini shakllantirish qonuniyatlari yotadi.

Yosh sportchilarni yanada tezroq qo'l to'pi o'yinlarini shakllantirish uchun xarakatli o'yinlardan keng ko'lamda foydaniladi, xamda qiziqtirishlarini oshiradi xamda harakat malakalarini egallash jarayonini tezlashtiradi.

O'yin usullarini bajarishda jismoniy sifatlar namoyon bo'ladi va rivojlanishi tezlashadi. Biroq harakatlarga o'rgatishda qoida bo'yicha sharoit engillashib boriladi, ammo jismoniy sifatlarni tarbiyalashda yuklama oshirib boriladi.

Har bir usulni o'rgatish bosqichma-bosqich olib boriladi. eng asosiy e'tibor harakatning asosiy bosqichiga, keyin esa boshqa qismlarini bajarishga qaratiladi.

Har qanday usulni o'rgatishda texnik-taktik harakatlarning ket-maketligi mantiqan to'g'ri bo'lishi kerak.

**1. Usul bilan tanishtirish.**

**2. Usulni soddalashtirib o'rgatish.**

**3. Usullarni o'yin holatiga yaqinlashtirib takomillashtirish.**

**4. O'rganilgan usullarni o'yinda qo'llash.**

Usul bilan tanishtirishda, albatta, ko'rgazmali qurollardan foydalanib, usul to'g'risida ma'lumot berish va tasavvur hosil qilish zarur. Ko'rgazmali qurollardan kayta foydalanilganda (rasmlar, jadval, videotasmalar) o'rganilayotgan usul va harakatlarning ancha muhim bo'laklariga ahamiyat beriladi. O'yin usullari va harakatlarni ko'rsatishda usulning ahamiyati va uni o'yin paytida 1 unumli qo'llash to'g'risida gapirib berish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Harakat to'g'risida tasavvurga ega bo'lish uchun shu usulni bajarib ko'rish imkoniyati beriladi. Harakatlarni soddalashtirilgan sharoitda o'rganish kamchiliklarni bartaraf qilishga yordam beradi.

Ushbu holatda qanday muvaffaqiyatga erishish tayyorlovchi va yondashuvchi mashqlarni tanlashga bog'liq bo'ladi. Harakat elementlarini his qilish uchun harakatlarni majburiy chegaralab va belgilab qo'ygan usullari qo'llaniladi.

O'yin usullarini soddalashtirilgan yoki murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish uchun o'yinning dastlabki holati, masofa, yo'nalish harakati tezligi va har xil xalaqit beruvchi unsurlari kiritiladi.

Bu, o'z navbatida, usulga o'rgatishdagi to'siqlarni bartaraf qiladi.

## 8. GANDBOL O'YINI TAKTIKASI.

O'yinda muvaffaqiyatga erishish, asosan, to'g'ri harakat qilishga bog'liq. Buning uchun o'yinni boshqarishda xilma-xil taktik vositalardan foydalanish kerak.

**Taktika** - bu o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan individual, guruh yoki jamoa harakatlarining tashkil qilinishiga, ya'ni jamoa o'yinchilarining muayyan rejaga binoan aynan shu aniq raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishga imkon beradigan birgalikdagi harakatlaridir.

Taktikaning asosiy vazifasi hujum va himoya harakatlarining maqsadga yo'naltiradigan eng qulay vosita, usul va shakllarini belgilashdan iborat. Taktika turini tanlash jamoa oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o'yinchilarning o'zaro kurashuvchi guruhlariga, maydonning holatiga, iqlim sharoiti va boshqa omillarga bog'liq.

O'yin taktikasi doimiy rivojlanish xususiyatiga ega. Ba'zi hollarda hujum himoyadan ustun kelib, u o'yinchilardan himoyada taktik usullarning yangi variantlarini kashf etishni talab qiladi. Lekin ba'zan himoya shuncha mustahkam bo'ladiki, o'yinchilar g'alabani qo'lga kiritish uchun hujumda yangi taktik usullar va vositalar ixtiro qilishga majbur bo'ladilar. Hozirgi zamon taktikasi yuqori individual texnik mahorat va o'yinchilarning yuqori tezlikdagi o'zaro harakatlanishi asosiga quribadi.

### **O'yin taktikasining tasniflanishi.**

O'yin taktikasi maydon o'yinchisi taktikasi va darvozabon o'yini taktikasidan iborat. Faoliyat yo'nalishi jihatidan esa taktika hujum taktikasi va himoya taktikasini tashkil etadi. SHu aytib o'tilgan taktika turlari bir necha guruhlardan iborat bo'lib, ular individual, guruh va jamoa harakatlaridan iborat.

Individual harakatlar bu o'yinchining mustaqil harakati bo'lib, jamoa oldiga qo'yilgan taktik vazifalarni bajarishga qaratiladi va jamoadoshlar yordamisiz amalga oshiriladi.

Guruh harakatlari-bu ikki yoki uch o'yinchining jamoa vazifalarini bajarishga qaratilgan o'zaro harakatlaridir.

Jamoa harakatlari - bu jamoa o'yinchilarining jamoa vazifalarini bajarishga qaratilgan o'zaro harakatlaridir.

Har bir harakatlar guruhi bir qancha harakat turidan iborat. Harakat turi o'yinchilarning o'zaro joylashishi va o'zaro harakatlanishi bilan tavsiflanadi. Boshqacha qilib aytganda, harakat tizimi paydo bo'ladi.

O'yin tizimi deb o'yinchilar o'zaro harakatlarining tashkil etilishiga aytiladi. O'yin tizimi bo'yicha har bir o'yinchining vazifalari aniqlanadi va mazkur vazifalarga ko'ra maydonda joylashtiriladi.

O'yinchilarning har bir harakat turini qaysi usulda amalga oshirishi raqiblariga ta'sir qiliishiga qarab belgilanadi: o'yinchilar maydonda to'planib yoki, aksincha, yoyilib harakat qiladi. Harakat usullari qo'shimcha variantlarga ega.

### **Maydon o'yinchisi taktikasi hujum taktikasi.**

Hujum jamoaning o'yin davridagi asosiy vazifasi hisoblanadi. To'g'ri tashkil qilingan, oldindan puxta o'ylab chiqilgan va hujumda to'g'ri bajarilgan harakatlar yutuqqa erishishga imkoniyat beradi.

Hujum taktikasi tasnifi quydagi chizmada ko'rsatilgan.

#### **Individual harakatlar**

Jamoa harakatlarining natijasi ko'pincha o'yinchilarning shaxsiy mahoratiga bog'liq bo'ladi. Har bir hujumchining o'yin olib borish uslublari va vositalari qanchalik xilma-xil bo'lsa, g'alabaga erishish shunchalik oson bo'ladi. O'yin usullarini bilish va ularni amalda qo'llay bilish himoyachiga qarshi yakka kurashda ustunlik beradi.

To'pni erga urib olib yurishni qo'llash. To'pni erga urib olib yurishni bajarishdan oldin, albatta, bu usulni qo'llashdan maqsadni aniqlash lozim:

- 1) himoyachini aldab o'tish va darvozaga hujum qilish;
- 2) to'pni erga urib olib yurib, darvozabon maydoniga yakuniy zarba berish uchun yaqinlashish;
- 3) bir necha himoyachini ta'qib qilishga majbur etish va ta'qibdan ozod bo'lgan sherigiga to'pni uzatish.

Agar oldinda erkin turgan jamoadoshi bo'lsa, to'pni erga urib olib yurish lozim emas. Uzluksiz ravishda qaysi jamoadoshga to'pni uzatish kerakligini aniqlash lozim. To'pni ta'qib etayotgan o'yinchi uzoq masofada bo'lsa, qo'lda erga urib olib yurish kerak. Ta'qib etuvchi qanchalikiyaqin bo'lsa, to'pning erga urib qaytishi shunchalik past bo'lishi kerak. Ta'qib qiluvchi yaqinida to'pni tez-tez erga urib olib yurish maqsadga muvofiq emas. YUqori tezlikda yugurib ketayotgan o'yinchiga to'pni uzatib berish uning to'psiz tezlikka erishib, to'pni erga urib olib yurish imkonini beradi.

Bu usul raqib darvozaboni o'zining maydonida joylashgan bo'lsa va o'yin maydoniga chiqmagan bo'lsa qo'llaniladi.

### **To'pni uzatishni qo'llash.**

To'pni uzatish davrida jamoadosh o'yinchining maydondagi joylashishi, tezligi, harakatlanish yo'nalishi va ta'qib etuvchi raqibining yaqinligini inobatga olish kerak. Bu omillar to'pni uzatish usulini tanlashga ta'sir ko'rsatadi.

To'p uzatishlar ochiq va maxfiy bo'ladi.

Ochiq to'p uzatishlarda to'p tayyorlov harakatlarga muvofiq yo'naltiriladi.

Ochiq to'p uzatishlar quyidagi turlardan iborat:

- oldinga to'p uzatish (bu ochiq to'p uzatish turida to'p jamoadoshiga uzatiladi. Uzatish o'z o'rnida turib yoki harakatda bajarilishi mumkin);
- kuzatuvchi to'p uzatish (bu ochiq to'p uzatish turida to'p jamoadoshga izma-iz uzatiladi);
- qarshi to'p uzatishlarda to'p jamoadosh harakati yo'nalishiga qarshi yo'nalishda amalga oshiriladi.

Yashirin to'p uzatishlarida to'p tayyorlov harakatlarga muvofiq bo'lmagan yo'naiishlarda uzatiadi. Bularga qo'l panjalari yordamidagi bel vabosh ortidan, oyoq ostidan bajariladigan to'p uzatishlar kiradi. Bu to'p uzatishlarni amalga oshirish jamoadoshlar o'zaro bir-birini yuqori darajada tushunishni, butun diqqat-e'tiborini o'yinga qaratishni talab etadi, chunki bu to'p uzatishlar faqat kichik masofalarda va raqib jamoasi o'yinchilarining yaqinida amalga oshiriladi. Hujum natijasi ko'pincha yashirin to'p uzatishlarni mahorat bilan qulay bilishga bog'liq bo'ladi.

Yashirin to'p uzatishlarni amalga oshirish shartlari:

- to'pni qabul qiluvchi jamoadoshi yo'nalishiga harakat qilmaslik;
- to'pni qabul qiluvchi jamoadoshiga nazar tashlamasdan, faqatgina pereferik qarash bilan uni nazorat qilish;
- to'pni tez va aniq uzatish (to'p uzatishning maxfiyligi oshkor bo'lmashligi uchun);
- ta'qib etuvchi uzatilgan to'pni olib qo'ymasligi uchun bevosita ta'qib etuvchining yaqiniga borish kerak.

Har bir aniq o'yin holatida to'pni uzatish usulini puxta tanlab olish, to'p uzatish tezligini to'g'ri rejalashtirish, to'pni qabul qiluvchi jamoadoshining maydondagi joylashishini to'g'ri aniqlab olish muhim ahamiyatga ega.

**To'p otishni qo'llash.** Darvozaga to'p otish ochiq va yopiq vaziyatlarda amalga oshiriladi. Ochiq vaziyatda hujumchining darvozaga to'pni yo'naltirish uchun qilgan tayyorlov harakatlari ko'n'nib qoladi. Ochiq vaziyatdan to'plar uzoqdan otilmasligi kerak, chunki bunday to'plar darvozaabonga hech qanday qiyinchilik tug'dirmaydi.

Darvozabon to'p otishlarga o'rganib qolmasligi uchun darvozaga to'pni yo'naltirish usullari turli xil bo'lishi lozim. Qanotlardan hujum qiluvchi o'yinchilar darvozaga to'pni otish burchagini kattalashtirish maqsadida sakrab, gavdani bukib, to'pni darvozaga otadi.

Darvozaga to'pni otishda hujumchi darvozabonning o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olishi kerak. Darvozabonning bo'yi kichik bo'lsa, to'pni darvozaning yuqori burchagiga yo'naltirish kerak; aldovchi harakatlarni qo'llayotgan darvozabonga to'p kechiktirib yo'naltiriladi. Darvozabon harakatlarini kuzatgan holda to'pni uning tayanch oyoq tarafiga yo'naltirish lozim.

Birinchi holatda hujumchi himoyachi panasida darvozabondan yashirinib, o'zining maqsadlarini himoyachidan yashirmaydi. Aksincha, hujumchi o'z harakatlari bilan himoyachini o'ziga jalb qiladi. SHundan so'ng hujumchi gavdani o'ng yoki chap tomonga bukkani holatda to'pni darvozaga yo'naltiradi.

Ikkinchi holatda hujumchi to'pni darvozaga yo'naltirish uchun qilgan tayyorlov harakatlarini himoyachidan ham, darvozabondan ham yashiradi. Himoyachi panasida darvozabondan yashiringan hujumchi qisqa vaqt ichida darvozaga to'pni yo'naltiradi. eng asosiysi raqib himoyachisiga qarshi usulni qo'llashga imkoniyat bermaslikdir.

Bu holatda darvozabon to'p qaysi tarafdin uchib kelishini ko'rmaydi. Odatda, bu paytda darvozabon to'p bilan bo'lgan hujumchini payqab olish uchun bir vaziyatni tanlash harakatida bo'ladi darvozaga yo'naltirilgan to'pni qaytarolmaydi, Aldovchi (chalgituvchi) harakatlar (fintlar) bu hujumchining to'satdan boshlagan yoki to'xtatgan o'yin usullaridan iborat bo'lib, himoyachini asosiy hujumga qarshilik ko'rsatish tayyorgarligidan chalg'itishga yo'naltirilgan harakatlarga aytiladi.

Aldovchi harakatlarni to'psiz va to'p bilan amalga oshirish mumkin. To'psiz o'yinchi to'pni qabul qilish maqsadida himoyachi diqqatini chalg'itish uchun joyini o'zgartirib, aldovchi harakatlarni bajaradi. To'p bilan quyidagi 3 turdagi aldovchi harakatlar amalga oshirilishi mumkin:

- to'pni uzatishdagi aldovchi harakatlar;
- to'pni darvozaga otishdagi aldovchi harakatlar;
- joyini o'zgartirishdagi aldovchi harakatlar.

Joyini o'zgartirishdagi aldovchi harakatlar hujumchi tomonidan himoyachi ta'qibidan xalos bo'lish uchun amalga oshiriladi. Bunday aldovchi harakatlar yo'naltirishning o'zgarishida va harakatlanish tezligida namoyon bo'ladi. Bunda joyini o'zgartirish usullarining birikmalari qo'llaniladi: keskin buribishlar bilan yugurish, keskin to'xtashlar va hokazo.

Hujumchining keskin to'xtashida u bilan birga harakat qilayotgan himoyachi inertsia tufayli undan o'tib ketadi. Aynan shu holatdan hujumchi foydalanib qolishi kerak. Ya'ni u o'ziga

qulay bo'lgan yo'nalishda tez harakat qilishi, to'pni ergaurib olib yurishi yoki to'pni darvozaga otishi mumkin.

Keskin buribishlar va keskin to'xtashlar bilan bog'liq aldovchi harakatlar bir-biriga raqib o'yinchilarning bir yo'nalishda harakatlanayotgan vaqtida qo'llaniladi.

Agar himoyachi to'xtab turgan bo'lsa yoki qarama-qarshi yo'nalishda harakatlanayotgan bo'lsa, hujumchi aldovchi harakatlar sifatida keskin burilishlar bilan yugurishni qo'llaydi. Bunda himoyachi yo'nalishida harakatlanayotgan hujumchi darhol bir tarafga tashlanadi.

Himoyachi, tabiiyki, hujumchini to'xtatib qolish uchun shu tarafgasiljiydi. Hujumchi o'zining ilkyo'nalishiga qaytib oladi va yugurishni davom ettiradi. Birin-ketin chapga va o'ngga tashlanishlarni amalga oshirib, yana chap tomondan o'tib ketishi mumkin. Bunday aldovchi harakatlarni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun ularni tezlik bilan, to'xtamasdan va himoyachidan 1-1,5 metr masofada bajarish lozim.

To'pni uzatishdagi aldovchi harakatlar quyidagi hollarda amalga oshiriladi:

1) bir hujumchiga qarshi chiqmoqchi bo'lgan himoyachining e'tiborini tortish uchun (to'p uzatishni bir hujumchiga ko'rsatib, boshqa bir hujumchiga uzatish);

2) himoyachi vadarvozabonningdiqqatiniboshqa bir hujumchiga yo'naltirib, shu holatdan boshqa joyga ketish va to'pni darvozaga

otishni qo'llash (hujumchi to'pni uzatishni o'z jamoadosh sherigiga ko'rsatib, o'zi esa boshqa yo'nalishga to'pni erga urib olib yurib ketishi yoki darvozaga otishi mumkin).

To'pni darvozaga otishdagi aldovchi harakatlar quyidagi sharoitlarda qo'llaniladi:

1) himoyachi va darvozabonni tayyorgarlik vaziyatidan chi-qarish uchun;

2) himoyachini joyini almashtirishga va chiqishiga undash uchun (to'pni darvozaga otishni aldovchi ko'rsatib, erga urib olib yurib ketish; to'pni darvozaga otishni ko'rsatib, ta'qib ostidan chiqqan sherigiga uzatish va boshqalar).

Bunday aldovchi harakatlarni muvaffaqiyatli bajarish uchun hujumchi quyidagilarga amal qilishi lozim:

1) hujumchining aldovchi harakatlari himoyachilarga tabiiy tuyulishi, oddiy o'yin usullari kabi ko'rinishi va himoyachilarni o'zining maqsadlariga ishontirishi, xilma-xil aldovchi harakatlarni qo'llash;

2) aldovchi harakatlarni tezlik bilan himoyachilar qulay vaziyatni egallab olishidan oldin bajarish;

3) ba'zi himoyachilarni aldab qo'yadigan aldovchi harakatlarni qo'llash;

4) aldovchi harakatlarni to'p bilan yoki to'psiz qo'llash.

May donning har xil joylarida va darvozadan har xil masofalarda qilingan bir aldovchi harakat bir-biriga o'xshamagan vaziyatni keltirib chiqaradi. Mahoratli o'yinchilar har doim ham bir qancha aldovchi harakatlarni bilishi shart emas. Ba'zida unchalik samarali bo'lib ko'rinmagan maqsadli harakatlar yuqori natijalarni keltirishi mumkin. Ketish bu individual taktik harakat bo'lib, uning yordamida hujumchi raqibning ta'qibidan xalos bo'lib, maydonda kelgusi harakatlar uchun qulay joyni egallaydi. Ketishni ochiq yoki yashi-rin ravishda bajarish mumkin.

Ochiq ketish joyni o'zgartirish va to'pni erga urib olib yur-ish usullari orqali amalga oshiriladi. Bu usulni to'p yordamida yoki to'psiz bajarish mumkin. O'yinchi qanchalik tez va chaqqon harakat qilsa, himoyachining ta'qibidan xalos bo'lish imkoniyatlari shunchalik ko'proq bo'ladi.

YAshirin ketish joyni o'zgartirish usullari yordamida amalga oshiriladi. Ochiq ketishda hujumchidan ta'qibdan xalos bo'lish uchun sezilarli darajadajismoniy kuchni, aldovchi harakatlarni talab etadigan bo'lsa, maxfiy ketishda esa eng asosiysi himoyachining diqqati chalg'iganda qulay fursatdan foydalanib, ta'qibchidan ilgari o'tib ketish talab qilinadi. YAshirin ketishni faqatgina hushyor va har doim o'zaro harakatlarga tayyor bo'lgan o'yinchilar amalga oshirishi mumkin. O'zining ta'qibchisidan xalos bo'lgan o'yinchi hujum maydonining bir qismida son jihatdan ustunlik keltirib chiqaradi va hujumni nihoyasiga etkazish uchun jamoadoshlari bilan bemalol harakat qiladi. Hujumchiga himoyachining ta'qibidan ketish to'psiz o'yinni olib borishga imkon beradi. Bunda hujumchi to'p bilan o'yinda to'g'ridan-to'g'ri ishtirok etmasa ham, o'zining harakatlari bilan hujumga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. U butunlay ta'qibdan xalos bo'lishga harakat qilishi shart emas. Hujumchi o'zining maydondagi harakatlanishi bilan himoyaga turlicha ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Masalan, chiziqdagi hujumchining darvozabon maydoni bo'ylab amalga oshirgan ketishi ikkinchi qatordagi jamoadoshiga darvozaga to'pni otishni amalga oshirish imkonini beradi, chunki bu paytda himoyachi, albatta, o'zining ta'qiblanuvchi o'yinchisi orqasidan ergashishga majbur bo'ladi. Qanotdagi o'yinchining ochiq ketishi uning maydondagi joyidan yarim o'rta hujumchiga darvozaga hujum qilish imkonini beradi.

Hozirgi kunda himoya o'yini to'g'risidagi ma'lumotlarni umumlashtirish va uni amaliyotga tadbiq qilish talabi yuzaga keladi. SHuning uchun aynan o'yin himoyasiga katta e'tibor berish jamoaning hujumdagi muvaffaqiyatini mustahkamlabgina qolmasdan, unga kelgusi harakatlarda ishonch baxsh etadi. Himoya harakatlari raqibning hujum harakatlariga javob bo'lib, raqib taktikasining o'ziga xos xususiyatlariga ko'ra amalga oshiriladi.

Individual harakatlar

O'z darvozasini mustahkam qo'riqlash uchun himoyachi o'yinning himoya qilish usullarini qo'llay bilishi lozim.



Usulni bilishdan tashqari, uni muayyan bir holatda qo'llash qoi-dalarini bilgan holda amalda qo'llashni bilish kerak.

To'pni urib chiqarishni qo'llash. Hujumchidan to'pni urib chiqarish uchun himoyachi to'pgacha bo'lgan masofani, o'yinchining tezligini, o'z jamoadoshlarining joylashishini va beixtiyor raqiblarga to'pni uzatmaslik uchun ularning joylashishini aniqlab olishi kerak.

Urish chiqarish taktikasining asosiy sharti uni kutilmaganda amalga oshirish, SHuning uchun himoyachi o'zini vazmin tutishi bilan o'z maqsadlarini bildirmasligi kerak.

To'pni otishda olib qo'yish. Bu taktik harakat holatida hujumchining butun e'tibori darvozaabonda bo'lgani sababli, himoyachi o'zining maqsadlarini yashirmaydi. Bu usulni amalga oshiradigan himoyachi quyidagilarga e'tibor berishi lozim:

- 1) darvozaga to'pni otayotgan o'yinchiga nisbatan to'g'ri pozitsiyani tanlab olish (to'pni otayotgan qo'l tomonida joylashishi lozim);
- 2) butun diqqatini raqib qo'lidagi to'pga qaratish;
- 3) o'z harakatlarini to'g'ri qurish uchun sovuqqon va sabrli bo'lish;
- 4) to'p tezligini yo'qotayotgan paytda himoyachi tez va aniq harakatlar bilan usulni bajarish.

To'siq qo'yishni qo'llash, Bu usulni qo'llashda himoyachi quyidagilarni bilish kerak:

- 1) to'g'ri harakat qilish uchun haqiqiy to'p urishni aldovchi to'p urishdan farqlay olib bilish;
- 2) to'p yo'nalishini bilib olish uchun to'p otish turini aniqlab olish;
- 3) darvoza zonasini yaxshi berkitish uchun hujumchi qarshisida puxta pozitsiyani egallash.

To'psiz o'yinchini ta'qib etish. Bu himoyachining individual harakati bo'lib, hujumchining to'pni qabul qilishi uchun qulay pozitsiyani egallashiga to'sqinlik qilishga va to'pni ta'qiblanuvchidan olib qo'yishga yo'naltirilgan bo'ladi.

Sust ta'qib hujumchining darvozani ishg'ol qilish uchun qulay pozitsiyani egallashga to'sqinlik qilish uchun qaratilgan himoyachi harakatlari. Bu ta'qib turi zonali himoyaga xosdir.

Himoyachi to'p uzatishlarni, o'yinchilar harakatini va ta'qib etayotgan o'yinchining harakatlarini kuzatib borish imkoniyatiga ega bo'lishi uchun darvoza maydonida joylashadi. Faol ta'qib — bu ta'qib etilayotgan o'yinchining to'pni qabul qilishiga to'sqinlik qilish uchun qaratilgan himoyachi harakatlari. Himoyachi o'zining ta'qib etayotgan hujumchisiga yaqin masofada joylashadi va sherigidan to'pni qabul qilishiga to'sqinlik qiladi. Agar ta'qib etilayotgan hujumchi maydonning uzoqdan to'p otadigan joyida joylashgan bo'lsa, himoyachi o'zining ta'qiblanayotgan hujumchisining hujum chizig'idan biroz chetroqda joylashadi. Agar ta'qiblanayotgan o'yinchi 6 metrli maydonda bo'lsa, himoyachi to'pli va to'psiz bo'lgan

hujumchilar orasidan ta'qiblanayotgan hujumchiga orqasini o'girib joylaydi. To'pli o'yinchini ta'qib etish bu, himoyachining individual harakatlari bo'lib, hujumchining darvozaga to'pni otishiga, ketish yoki boshqa hujumchilar bilan o'zaro harakatlarni amalga oshirishiga to'sqinlik qilish uchun qaratilgan.

Himoyachi o'zining faol ta'qibi orqali har doim ham hujumchining to'pni muvaffaqiyatli qabul qilib olishiga to'sqinlik qila olmaydi.

Agar ta'qiblanayotgan o'yinchi to'pni qabul eta olgan bo'lsa va himoyachidan ma'lum masofada bo'lsa, u holda himoyachi darvozaga to'p otishning oldini olish uchun va hujumchilarning o'zaro harakatlarini chegaralash uchun unga tezlik bilan yaqiniashib olishi kerak.

Bu harakat chiqish deb ataladi.

Chiqishni hujumchining to'pni qabul qilishida amalga oshirish lozim, chunki aldovchi harakatlar imkoniyati bu holatda ancha kamayadi. Himoyachi chiqish bilan birga, odatda, to'pga va o'yinchiga to'siq qo'yishni amalga oshiradi. Agar himoyachining chiqishi muvaffaqiyatsiz kechsa va hujumchi to'pni qabul qilib, himoyachidan o'zining keyingi harakatlari tayyorgarligida ilgari lab ketsa, himoyachi tezlik bilan 1,5-2 metr masofaga orqaga chekinadi.

Uning keyingi harakatlari ta'qiblanayotgan hujumchi harakatlari bilan belgilanadi. Agar hujumchi ketishni amalga oshirmoqchi bo'lsa, himoyachi to'pni olib qo'yish maqsadida qulay vaziyatni kutish uchun chekinadi. Bu harakatni maydonning uzoqdan to'p otadigan joyida amalga oshirish mumkin. Maydonning yaqindan to'p otadigan joyida chekinishni amalga oshirgach, o'zining qarshi harakat qobiliyatini tiklaydi va kurashda faol qatnashadi.

### **To'pni tutib olish.**

To'pni tutib olish uchun himoyachi to'pning uchish yo'nalishini, uning tezligini aniqlab olishi va to'pni egallab olish uchun qulay pozitsiyani tanlashi kerak. To'pni tutib olish muvaffaqiyatli bajarilganligi jamoadoshlar uchun tezkor hujumga o'tlanishga ishora hisoblanadi.

Maydon ko'ndalangiga yo'naltirilgan to'pni tutib olish mumkin. Buning uchun himoyachi o'zining maqsadlarini bildirmasdan, oldindan o'zini oldinga qarab sapchishga tayyorlashi kerak.

Hujumchi to'pni uzatishga qaratilgan tayyorlov harakatlarini amalga oshirgach va to'p yo'nalishini o'zgartirib bo'lmaydigan paytda, himoyachi tezlik bilan to'p uzatilish chizig'ini egallaydi. To'pni qabul qilayotgan o'yinchi tomon harakatlanish kerak. Agar to'pni tutib olish muvaffaqiyatsiz kechsa, himoyachi to'pni qabul qilgan o'yinchining yonida bo'lganligi uchun unga to'siq qo'yadi.

Bundan tashqari, to'pni qabul qilish davridagi himoyachining tezkor yaqinlashishi hujumchi mo'ljalini buzib, to'pni berkitishga undaydi. Uzatilgan to'pni tutib olishni hujumchining orqasidan chiqqan holatda amalga oshirish mumkin (ayniqsa, u to'pga qarshi

chiqmasa). Bu erda eng asosiysi o'zining niyatlarini bildirmaslik va hujumchidan o'zish uchun tezlik bilan harakatlanish.

Aldovchi harakatlar (fintlar) himoyachining shaxsiy harakatlari bo'lib, hujumchini muayyan javob harakatlariga undaydi.

Harakatlanishdagi aldovchi harakatlar (fintlar):

1) hujumchini maydonning bir tomoniga yo'naltirish uchun himoyachi bir tarafga suribadi, ochiq maydonni ko'rgan hujumchi maydonning shu qismiga o'tlanadi, himoyachi bu holatda uni gavdasi bilan to'sib, harakat qilishga qo'ymaydi;

2) hujumchining shoshilinch harakatlarini keltirib chiqarish uchun himoyachi unga tashlanadi va hujumni namoyish qiladi, odatda, hujumchi to'pdan qutulishga yoki to'pni erga urib olib ketishga harakat qiladi. Ammo himoyachi kerakli masofani saqlagan holda to'xtab, qarshi harakat qilishga tayyorlanadi;

3) ikki hujumchi orasida qolgan himoyachi to'pli hujumchiga tashlanadi. To'pli hujumchining to'pni erga urib olib yurishini to'xtatib, tezda uning to'psiz bo'lgan sherigini ta'qib ostiga oladi.

Bu holatda to'pli o'yinchi to'pni darvozaga joyidan otishga yoki to'pni yo'qotishga majbur bo'ladi.

To'siq qo'yishdagi aldovchi harakatlar quyidagicha amalga oshiriladi: himoyachi oldindan hujumchining to'pni otishiga qulaybo'lgan bo'shliqni berkitadi. Bu bilan hujumchiga qulay bo'lmagan to'p otish usullarini qo'llashga majbur etib, to'p yo'nalishini oldindan aniqlab oladi va to'pga to'siq qo'yadi.

Guruh harakatlari

Himoyadagi guruh harakatlari - ikki yoki uch o'yinchining ayrim o'yin holatlarida hujumchilarga qarshi kurashda bir-biriga yuqori darajadagi koptok berishga qaratilgan o'zaro harakatlaridir. Guruh harakatlari quyidagilardan iborat:

- 1) yordam qilish (podstraxovka);
- 2) o'tish (perekluchenie);
- 3) bekinib kirish (proskalzivanie);
- 4) o'yinchilarni taqsimlab olish (razbor igrokov).

Yordam qilish. Bu guruh harakatlari turida har bir himoyachi doim o'zining jamoadoshiga yordam berib, ta'qibdan xalos bo'lgan hujumchini ta'qib ostiga oladi va unga qarshilik ko'rsatadi. Bu usul ta'qib etishda va to'siq qo'yishda qo'llaniladi.

Ta'qib paytidagi yordam qilish usulida o'yinchilar zonali himoyalaniish paytida hujumchi bilan yakka kurash olib borish uchun chiqqan sherigining zonasini berkitish uchun to'p bo'lgan tarafga siljib boradi.

Agar bir himoyachi hujumchini muvaffaqiyatli ta'qib qilolmasa, boshqa jamoadoshi ham bu hujumchiga qarshi harakatlarni amalga oshiradi. Yordam qiluvchi himoyachi hujumchini ta'qibchi tomonga chekintirishi lozim.

To'siq qo'yishdagi yordam qilish harakatlari shundan iboratki, yordam qiluvchi himoyachi ta'qib etuvchining harakatlarini takrorlamaydi, balki u to'siq qo'yadigan maydon bo'shlig'ini qamrab oladi. Agar jamoadoshlar yonma-yon turgan bo'lsa, ular o'z qo'llari bilan devor tashkil etishlari lozim. Agarda jamoadoshlar ketma-ket joylashgan bo'lsa, oldindagi himoyachi yuqoridan, orqadagi himoyachi esa yon yoki past tarafdin to'siq qo'yishni amalga oshiradi.

O'tish - bu himoyachilarning o'z ta'qiblanuvchi hujumchilarini almashtirishda qo'llaniladigan guruh harakatlari turidir.

O'tish hujumchilarning qarama-qarshi yoki kesishgan harakatlarnishlarida qo'llanishi mumkin. Bu holda ta'qiblanuvchi hujumchilarning almashtirilishi ularning bir-birigayaqin kelib qolgan paytida amalga oshiriladi.

O'tishni hujumchi darvoza maydoni bo'ylab harakatlanayotgan holda ham amalga oshirish mumkin. Bunda ta'qib etuvchi himoyachi uni o'zining eng yaqin sherigigacha kuzatib boradi va o'yinchini unga topshiradi. Hujumchi boshqa himoyachi ta'qibi ostiga o'tadi. YArim o'rta o'yinchini ta'qib qilishda o'tishning bir varianti ko'rsatilgan.

O'tish to'siq qo'yishda ham amalga oshiriladi.

3- raqamli himoyachi to'siq qo'yuvchi hujumchiga, 2- raqamli himoyachi esa 4- raqamli to'pli hujumchiga o'tadi. To'pli o'yin-chining ta'qib etish paytida o'tishni qo'llashi mumkin emas. To'pli hujumchi to'pni boshqa jamoadoshiga oshirmagunga qadar ta'qib etiladi.

Hujumchidan tezroq harakatlanayotgan himoyachiga ham o'tishni amalga oshirish mumkin emas.

#### Jamoa harakatlari

Himoyadagi jamoa harakatlari quyidagi uch turga bo'linadi:

- 1) shaxsiy himoya;
- 2) zonali himoya;
- 3) aralash himoya.

Darvoza himoyasiga yo'naltirilgan har xil turdagi harakatlarning mohirlik bilan qo'llanilishi g'alaba uchun kurashda ustunlik beradi.

SHaxsiy himoya. Bu jamoa harakatlari turida har bir himoyachi o'z hujumchisini ta'qib etadi. Bu himoya turida to'pni uzatish va darvozaga otish qiyinlashadi, chunki har bir o'yinchi ta'qib ostida bo'ladi. O'yinchilarni taqsimlab olish quyidagicha amalga oshiriladi:

- 1) murabbiy har bir hujumchini uning mahorati va tajribasiga ko'ra taqsimlaydi;

- 2) tezkor hujumchilarni chaqqon himoyachilar ta'qib ostiga oladi;
- 3) himoyachilar o'zlarigayaqin bo'lgan hujumchilarni taqsimlab olishadi.

Bu usulning ikkinchi varianti faqat barcha o'yinchilarning 1- raqamli o'ng tomon qanot o'yinchisi 2- raqamli o'ng tomon yarim o'rta o'yinchisiga to'pni uzatadi. U oldinga to'p bilan harakat qilib, 3- raqamli chap tomon yarim o'rta o'yinchiga to'pni uzatadi. 2- raqamli o'yinchi to'pni qabul qilib, turli usullarda darvozaga otadi .

10. CHiziqdan darvozaga to'p otish. 1- raqamli o'yinchi chap qanot tomon harakat qilib, to'pni 2- raqamli o'yinchiga uzatadi, u esa to'pni qabul qilib darvozaga otadi. To'pni uzatish va darvozaga otish turli usullarda bajariladi.

Darvozabon o'yini texnikasini rivojlantirish bo'yicha namunaviy mashqlar

1. Ikki darvozabon bir-biriga qarama-qarshi turadi (oraliq masofa -3-6 metr). To'pni bir-biriga turli usullarda: bir va ikki qo'llab uzatadi.

2. Darvozaning yuqori, pastki qismlari va to'rt burchagiga to'p otish. Darvozabon otilgan to'pni olib, yana o'yinchiga qaytaradi. Mashqning boshida to'pni darvozaga otish aniq va to'pning tezligi past darajada bo'ladi, asta-sekin to'pning tezligi oshiriladi va darvozabon bilan o'rtadagi masofa ham o'zgartirib boriladi.

3. Murabbiy ishorasi bilan darvozabon turish holatini o'zgartiradi (o'tirib, yarim o'tirgan holda, yotgan holda va boshqalar) va darvozaga otilgan to'plarni qaytaradi.

4. O'yinchilar bir qator bo'lib turishadi, murabbiy ishorasi bilan darvozaga to'p otishadi.

To'pni otish turli usullarda: sakramasdan, sakrab, gavgani o'nga chapga engashtirgan holda bajariladi.

5. Ikki o'yinchi darvozaning ikki tomoniga to'p otishadi. Darvozabon oldin chap tomonga, so'ng esa o'ng tomonga otilgan to'pni qaytaradi.

6. 7 metrli jarima to'pini qaytarish. O'yinchilar murabbiy ko'rsatmasi bo'yicha to'pni darvozaga otishadi, darvozabon to'pni

### **Xulosa.**

Mavzu bo'yicha qayd etilgan adabiyotlar taxlili shu narsani e'tirof etishga imkon beradiki, malakali gandbolchi qizlarni sport tayyorgarligi asoslari, gandbol o'yinchilariing jismoniy tayyorgarligi, gandbol o'yini texnikasi, xujum va himoya texnikasi, himoya o'yini texnikasi, gandbol o'yinining texnik usullariga o'rgatish, gandbol o'yini taktikasi, o'yinni o'rgatish uslubiyati va ularni turli o'yin mashg'ulotlarni ixtisoslashgan turlari shu malakalarni samarali ijro etishda muxim ahamiyatga ega ekan.

Dastlabki o'rgatish bosqichida endigina shug'ullanayotgan yosh gandbolchi qizlarni sport tayyorgarligi jarayonida o'rgatiladigan mashqlar, texnik- taktik xarakatlar va mashg'ulotlarida sakrash, tezkorlik sifatlari hamda tana muvozanati turg'unligini rivojlantiruvchi aylanma tevlanish mashqlari etarli darajada qo'llanilmasligi aniqlandi. Binobarin mazkur malakaviy bitiruv ishiga tanlab olingan mavzu haqiqatdan ham dolzarb ekanligi o'z ifodasini topdi.

Yuqori malakali sportchilarga o'yinni o'rganishning dastlabki o'rgatish bosqichida shug'ullanayotgan yosh bolalar sakrovchanligini qiyoslash bosqichida shug'ullanayotgan yosh bolalar sakrovchanligiga qiyoslash maqsadida o'tkazilgan tekshiruvlar natijalari shuni ko'rsatdiki katta yoshdagi sportchilarining rasmiy musobaqa o'yinlari davomida barcha o'yin malakalarini ijro etish uchun ularning sport tayyorgarliklari va texnik tayyorgarliklari yuqori darajada rivojlanishini talab etadi

Gandbol bilan shug'ulanishni endigina boshlagan 15-16 yoshli qizlarda ularning sport tayyorgarliklari texnik-taktik tayyorgarliklari va tezkorlik sifatlari etarli darajada taraqqiy etmaganligi hamda jismoniy sifatlari yaxshi tarbiyalanmaganligi kuzatildi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Ш Павлов, Ф Абдурахмонов, Ж.Акромов. "Гандбол". Тошкент. 2005 йил.
2. Р.К.Мирхайдаров, Ф.А.Абдурахмонов. Гандбол", Правила соревнований. Тошкент. 2002 й.
3. Портних Ю.И Спортивне игри и методика его преподавания Москва 1986 йил
4. Шестаков М.П Гандбол: Тактическая подготовка Москва: Академия 2001 г.
5. Павлов Ш.К . Қил тйпи дарслик: Тошкент 1990
6. «Ўзбекистон Республикасининг Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонуни» янги таҳрири 2000 й.
7. И.АКаримов баркамол авлод Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори Тошкент 1997 й.
8. «Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида» президент фармони 2002 й.
9. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг "Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида" ги қарори 1999 й.
10. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг "Оммавий спорт тарғиботини янада кучайтириш чора-тадбирлари тўғрисида" ги қарори 2003 й.

11. “Алпомиш ва Барчиной” махсус тестлар 2000 й.
12. И.А.Каримов “Ўзбекистон келажаги буюк давлат” Тошкент “Ўзбекистон” 1992 й.